desde Zero

Antonio Crespillo

TU BUEN AMOR PROPIO

UN LIBRO PARA JÓVENES
QUE SABEN LO QUE VALEN.

RIALP

Antonio Crespillo Enguix

TU BUEN AMOR PROPIO

UN LIBRO PARA JÓVENES
QUE SABEN LO QUE VALEN.

desde Zero
EDICIONES RIALP, S. A.
MADRID

© 2019 by ANTONIO CRESPILLO ENGUIX
© 2019 de la presente edición,
by EDICIONES RIALP, S. A.,
Colombia 63, 8.º A - 28016 Madrid
(www.rialp.com)

Realización ePub: produccioneditorial.com

ISBN (edición impresa): 978-84-321-5087-6
ISBN (edición digital): 978-84-321-5088-3

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Portada
Portada interior
Créditos
Introducción

A. Tu afectividad
1. Tus afectos y tus sentimientos
2. Tu amor
3. Tu corazón
4. La sexualidad
5. Tu sexo femenino
6. Tu sexo masculino

B. Tu gran personalidad
1. La voluntad
2. Tus virtudes
3. Tu fortaleza
4. Tu autocontrol
5. Tu autoeficacia
6. Tu autoestima y autoconcepto
7. Tu atención y tu orden
8. El carácter
9. Tu egoísmo
10. Tu personalidad

C. Tus valores
1. Tu madurez
2. La magnanimidad
3. Los modales
4. Si eres creyente: tu Dios
5. Tu libertad

6. Tu cansancio y tu dolor
7. El cuerpo
8. Y si eres cristiano, tu piedad
9. Tu sinceridad
10. La sobriedad
11. Tu valía

D. Las posibilidades que tienes
1. Tu estudio
2. Tu lucha
3. Tu vida
4. Tu futuro
5. Tu tiempo
6. Tu trabajo
7. Tu rebeldía
8. El narcisismo
9. Tus modelos
10. Lo fácil

E. Tu mundo familiar
1. La familia
2. Tus padres
3. Tu madre y tu padre

F. Tus relaciones sociales
1. Tus amistades
2. Tu empatía
3. Los demás
4. Diferentes unos de otros
5. El deporte
6. Saber dar gracias
7. La violencia

G. Tu tiempo libre y tu ocio
1. Internet-móvil-tablet
2. La diversión
3. Las drogas

H. Piensa que algo está fallando
Películas que podrían ayudarte
Agradecimientos
Bibliografía
Autor

Introducción

En tus manos tienes un libro que aspira a que extraigas todo el potencial que hay en ti. Las frases que vas a leer pretenden hacerte reflexionar sobre tu vida: ¿Quién eres? ¿Qué haces? ¿Adónde vas?

Importa mucho que mires dentro de ti, que no te quedes en la superficie de tu piel. No te tengas miedo. Reflexiona sobre tus reacciones, tus impulsos, tu control o tu falta de control, tus fantasías y aspiraciones, etc. y pregúntate: ¿Por qué?

Es importante que sepas adónde quieres ir, en qué quieres gastar tu vida. Si lo sabes, encontrarás el camino; si no, todo te dará igual: no tendrás rumbo porque todos los vientos no llevan a ninguna parte.

Necesitamos hallar una razón por la que vivir y luchar: ¿Cuál es la tuya? ¿Cuál es tu sitio en este mundo? El peor de los fracasos es no aspirar a nada, dejar pasar el tiempo, vivir sin expectativas, sin ideales, vegetar. Pregúntate: ¿hago lo que yo esperaría de mí o soy un montón de caprichos?

Hay una escala que se podría escribir de arriba hacia abajo: persona, animal, vegetal, mineral. Hay algunos que cada día bajan un peldaño de esa escalera, y hay muchos que la suben hasta alcanzar su plenitud personal. El amor y la admiración te indicarán por dónde vas. Amar y servir a los demás nos hace más humanos. La admiración nos lleva a lo grande y a lo genial, a las decisiones valientes y, en última instancia, a la felicidad.

La vida es una maravillosa carrera para que llegues a ser tú mismo. No mires fuera, mira en tu interior, acéptate como eres. Y con humor lucha por mejorar. Da gracias por vivir, y, no olvides, que tienes una vida que solo tú puedes vivir, y vivirla bien.

Muchos se han olvidado de esta paradoja: para ser realmente tú mismo, has de olvidarte de ti mismo. La felicidad no está en mirarte al espejo sino en llenar el corazón de los que te rodean. Tú eres un gran corazón con ganas de dar felicidad: no lo oxides.

En este mundo tan tecnológico cada vez más se echa en falta el sentirnos queridos. Deberíamos estar menos pendientes de las pantallas y más pendientes de las personas que nos rodean. Tú vales más de lo que imaginas. Respétate, respeta a los demás y respeta a la naturaleza donde vives. Has de ser el constructor de tu ser, de tu equilibrio y de tu convivencia.

En este libro verás que hay muchos capítulos, y muchos comienzan con un “Tu...”. Lo he escrito así para que veas la multitud de facetas que tienes. Y porque están escritos para ti, que quieres ser cada día mejor y mejorar el mundo.

Sáltate los apartados que quieras; léelo de corrido, o sin orden. E incluso si ves que falta un apartado dímelo: al final te dejo mi mail para que me critiques o me animes, cambiemos impresiones, o para lo que te pueda ayudar. Agradeceré mucho tu colaboración, como ya han hecho otros. ¡Ánimo y adelante!

Antonio Crespillo Enguix
antocrespillo@gmail.com

A.
Tu afectividad

«El afecto es el responsable
de las nueve décimas partes
de la felicidad sólida y duradera
que hay en nuestras vidas».

[C. S. Lewis]

«Quiero estar muy cerca de alguien
que respete y a quien admire,
y tener alguien que sienta lo mismo por mí».

[Richard Bach]

1
Tus afectos y tus sentimientos

Has descubierto en tu interior un mundo lleno de afectos y sentimientos que te hacen reír y llorar cuando menos lo esperas. Es una parte incontrolable de tu personalidad: «¿Qué puedo hacer?». Reflexiona ante tus impulsos: lo que te enamora, o preocupa o te hace llorar, o te hace reír, o… Todos tenemos nuestra propia resonancia ante las circunstancias externas. Hasta la madurez, tu corazón es un amasijo de emociones y deseos en el que irás poniendo orden poco a poco. Y has de comprender que los demás también tienen altibajos en sus estados de ánimo, porque también son personas con sentimientos.

1. Tus sentimientos y emociones son una fuente de conocimiento propio.
2. Expresa tus pensamientos y tus sentimientos a quien te pueda entender y querer bien. Es normal que sientas ganas de amar y ser amado. Pero no tengas prisa.
3. En "caliente" se dicen cosas que no se dirían en "frío". No pierdas la serenidad, aunque solo sea para pensar.
4. Te ves capaz de hacer muchas cosas mal. Por eso tienes que valorar lo bueno, lo bello, lo justo, lo honrado y lo cierto.
5. Los que se enfadan porque han sido humillados abren una herida psicológica en su corazón. Tú, ríete y serás fuerte.
6. Es importante que aprendas a distinguir entre pensamiento, imaginación y sentimiento. El pensamiento y el sentimiento conviene que vayan de la mano. ¿Y la imaginación? Es la "loca de la casa".

7. «Nadie me entiende, nadie me quiere». Sal de tu egoísmo y verás que no es verdad.
8. Humillar es la venganza del soberbio. Nunca humilles a nadie.
9. Que ninguno de los que están a tu lado pueda sentir jamás la amargura de la soledad o de la indiferencia. Haz que los que están a tu lado se sientan acompañados.
10. Más que un corazón lleno de cosas, lo importante es un corazón enamorado.
11. Tal vez conozcas mucho sobre el mundo exterior, pero cada vez sabes menos de tu mundo interior.
12. Huye de la autocompasión victimista que te lleva… a no hacer nada.
13. Está muy bien que te preocupes por tu cuerpo y por tu inteligencia, pero preocúpate también por tu personalidad y tu corazón.
14. Una lección muy importante: ten paciencia contigo mismo.
15. Lo hacen los sabios: no enfadarse y aprender de los errores.
16. Está mal engañar a los demás. Pero es de locos engañarse a sí mismos. Todo autoengaño te hace daño.
17. Una sana actitud: reírte de ti mismo y no tomarte las cosas "tan en serio".
18. En el amor verdadero, aunque parezca mentira, no existe el tiempo, existe la eternidad.
19. Ten siempre en tus manos el timón de tu vida afectiva. Y no provoques tontamente tormentas.
20. Tienes que ser consciente de lo que te enfada. Tienes que ser consciente de cómo reaccionas. Y trata de controlar ambas cosas.
21. Detén la escalada de tu ira. Cuenta hasta diez. Piensa antes de actuar.
22. Que nadie jamás a tu lado se sienta menospreciado.
23. Dar las gracias y pedir perdón hacen a la persona más feliz. Por guardar rencor no eres más fuerte, eres más infeliz.
24. Salvarás tu corazón el día que comiences a pedir perdón.

2
Tu amor

Ten un corazón grande para amar. La clave de la felicidad no está en amarse, sino en amar. Deja de "mirar tu ombligo", porque no eres el centro del universo, y piensa en hacer feliz a la gente que te quiere y que está a tu alrededor: ¿Cómo les correspondes? ¿A quiénes amo yo de veras? Amar y ser amado es una necesidad de la naturaleza de toda persona. En tu familia eres alguien querido sin condiciones: te aceptan con tus virtudes y tus defectos. El amor perdona, comprende y disculpa siempre. Lo que te hará grande es tu capacidad de amar sin condiciones.

1. ¿Quieres saber si lo que sientes es verdadero amor? Muy sencillo: el amor de verdad hace siempre mejores a las personas. Mira a ver.
2. El amor no tiene prisa, porque la prisa no tiene libertad.
3. Tu amor nace como el amanecer, pero también ha de crecer como el sol cada día.
4. El amor es lo único que puede dar sentido a tu vida. Pero no lo confundas con el sexo.
5. Somos más felices que nunca cuando encontramos un amor. Y para los cristianos, Dios es Amor.
6. El verdadero amor tiene sus etapas. No las quemes.
7. Amar no es solo un magnífico sentimiento, sino sobre todo hacer tuyos los intereses de la persona amada.
8. El dolor es la prueba del auténtico amor.

9. Las miradas alimentan al amor o lo enfrían. Que nunca salga de ti una mirada de indiferencia.
10. ¿Lloras porque te han abandonado? ¿No será que te duele más tu orgullo que el "amor" perdido?
11. No puedes atar tu vida tan temprano. Tienes muchas cosas que hacer y dos manos que llenar. Cólmate de ilusiones, de mejoras, de aspiraciones, de metas.
12. Hay gente que se llena los bolsillos de dinero mientras sus manos matan. Ama la vida, ama al inocente, defiende al desvalido. No sobra nadie. Todos hacemos falta.
13. ¡Nadie me quiere! ¡Nadie me entiende! ¡Todo va en mi contra!… Bueno. Ahora respira profundamente durante cinco segundos. Relájate. Mira bien: ¡No es verdad!
14. Si reflexionas un poco, te darás cuenta de la cantidad de cosas que te sobran, y de la cantidad de amor que necesitas… dar.
15. ¡No te voy a decir cómo debes tratar a la persona amada! Solo un pensamiento: que los dos mantengáis en todo momento vuestra dignidad humana y cristiana.
16. Amar y negociar son incompatibles. Ofrece tu amor sin pedir nada a cambio.
17. Hay gente que por triunfar ha matado el cariño que debía a los demás. Y el amor resulta que es el mayor triunfo que puedes conseguir en la vida.
18. Eso, ¿es una relación amorosa o una esclavitud? Las cadenas de oro siguen siendo cadenas. Los amoríos son posesivos y esclavizantes.
19. Piensa que en las relaciones tiene que predominar el amor por encima del sentimiento y de la pasión.

3
Tu corazón

El corazón es el campo de batalla entre el bien y el mal que hay en ti. Es el núcleo de tu auténtico ser, y es lo más íntimo que hay en el hombre. En el corazón residen la intimidad, los afectos, las pasiones y lo más entrañable del alma. Tu corazón es una fuerza inmensa para amar. El amor es donación. Y el verdadero amor será dar tu corazón a la otra persona. Pero nadie da lo que no posee: ¿Dominas tu corazón?

1. Tus ojos son las ventanas de tu corazón. Por eso una mirada puede entregar toda tu persona.
2. Las batallas por ser mejor, las ganas y las pierdes en el interior de tu corazón.
3. Sé valiente y mantén íntegro tu corazón para un buen amor.
4. Perdona. Perdona siempre. El que no sabe perdonar no tiene corazón, y tú tienes mucho.
5. Si sabes pedir perdón ganarás el corazón de los demás. Si crees en Dios, también el suyo.
6. Tu corazón está hecho para amar a lo grande. No le des migajas.
7. Hay gente que va con el corazón en la mano: ¿Quién lo quiere? Así no madurarás.
8. Hay miradas que aman, hay miradas que odian, y hay miradas que atrapan.

9. Por los ojos entran el mundo y el sexo; solo el corazón deja entrar al demonio.
10. ¿Qué le vas a dar a quien amas? ¿Un rostro que envejecerá? ¿Una carne que enfermará? ¿Un tiempo que acabará? Entrega lo más importante: tu corazón y tu alma, que son eternos.
11. ¿En manos de quién pones tu vida? Mira a ver.
12. Tómate tiempo para cerrar esa herida. El corazón necesita tiempo para cicatrizar.
13. Pensar en las consecuencias frena a la imaginación; pensar en el dolor, frena al corazón.
14. Cuando hay una pena en el corazón es difícil sonreír. Cierto. Pero el excesivo llanto puede quitarte la visión de la solución del problema.
15. Tu cabeza tira hacia un lado. Tu corazón hacia otro. Parece que vas a romperte. Establece un diálogo y un pacto, donde ambos ganen: dile al corazón que suavice los argumentos de la cabeza; y dile a la cabeza que controle las riendas del corazón.
16. Necesitas tantas caricias que me parece que solo tienes corazón para ti mismo.
17. En tu corazón también debes dejar madurar los afectos de los demás hacia ti: déjate querer.
18. Todos tenemos el corazón dividido: el bien que cuesta y el mal que atrae.
19. En todos los corazones conviven la miseria y la grandeza. En el tuyo también.
20. Necesitas una buena limpieza en el corazón: ¡compra el jabón!
21. Los ladrones entran por los puntos más débiles de la casa. Tú conoces los puntos débiles de tu corazón y… ¿aún les dejas entrar?
22. En tu monólogo interno sustituye las frases negativas por frases positivas y objetivas. Verás mejor cómo eres y se serenará tu corazón.
23. Guardando una lista de rencores, el corazón no tendrá sitio para las cosas buenas.
24. En el corazón del hombre y de la mujer vas a encontrar ideales nobles y bajas miserias. No te asustes. Lo importante es luchar.

4
La sexualidad

Todos, cuando comenzamos la adolescencia, descubrimos la presencia de los impulsos sexuales en nuestro cuerpo. Esos impulsos son normales y tienen una finalidad muy concreta: no los desvíes hacia tu egoísmo. La guarda del corazón significa defender la intimidad, los afectos y lo más entrañable del alma. La sexualidad es una dimensión de entrega amorosa entre varón y mujer que no hay que ir exhibiendo. La persona madura da importancia al sexo, pero no lo hace el centro de su vida, y mucho menos de la vida de los demás. La armonía y complementariedad entre los sexos son necesarias para la familia y para la sociedad.

1. Vales mucho. Y tu sexo solo ha de ser para quien siempre estará a tu lado.
2. Tu cuerpo sexuado es el claro testigo de que estás llamado/a amar, a entregarte.
3. Trata a las/os chicas/os como personas y no como objetos de placer.
4. Por joven tienes un reto: aceptar y apropiarte de tu sexualidad.
5. El amor debería ser el elemento básico de tu sexualidad. Tu sexualidad será plena y fecunda en el amor.
6. Piensa que alguno/a puede aprovecharse de ti. Y después despreciarte como un trapo usado.
7. A base de experiencias sexuales —así las llamas— perderás el sentido de la fidelidad, del compromiso y de la entrega.

8. ¿Cómo vives tu sexualidad? ¿Como un insecto, como un caballo o como una persona?
9. Cuida de que no te arranquen la pureza del alma, la pureza del corazón y la pureza de la mirada. Has leído bien: pureza.
10. ¿Por qué lo mismo dentro del matrimonio perfecciona y fuera embrutece? Piensa.
11. Respétate a ti mismo y serás capaz de respetar. En este campo también necesitas autocontrol, autodominio. Es un índice de madurez el control adecuado del impulso sexual.
12. Aunque entre pureza y pereza la diferencia está en una vocal, se combaten mutuamente. Ocupa tu tiempo.
13. Han cargado de hedonismo esta sociedad como si un animal y tú fuerais lo mismo. ¿Será verdad?
14. El uso de la sexualidad a unos mejora y a otros animaliza. Piensa dónde está la diferencia.
15. «No hacemos mal a nadie». Sí, a vosotros mismos.
16. Cuando degradas tu sexualidad se llena de soberbia tu carácter. Te vuelves malicioso.
17. El pudor lo puedes encontrar en cómo te vistes, en una mirada o en un chiste. Hay un pudor natural tanto del cuerpo como del alma. La vergüenza defiende al pudor y a la modestia, como la fiebre ayuda a defender el organismo frente a una infección.
18. Determinados ambientes sociales exacerban los impulsos sexuales, sin hacer reflexionar sobre sus consecuencias afectivas. Valora tu sexualidad.
19. Has de tener presión interior para contrarrestar la presión exterior.
20. Hay algunos/as que van por ahí todavía con la sexualidad infantil del "pónselo, póntelo". Son como perritos/as juguetones.
21. No abuses de nadie jamás. Respeta siempre, como algo sagrado, el cuerpo de los demás.
22. Hablar de la sexualidad humana sin mencionar el amor: así habla un veterinario de sus animales.
23. E. Rojas, psiquiatra: «Es necesario superar la masturbación, porque ese tipo de placer egoísta hace infeliz al que lo practica».
24. Donde todo vale, nada vale: no hay nada serio. Solo queda la obsesión por el autoerotismo.

25. La falta de compromiso en las relaciones transforma el cuerpo en un mero órgano sexual. ¿Es eso lo que quieres?
26. La llamada violencia de género tiene una de sus raíces en vivir el sexo como una forma de dominio.
27. La contracepción no es una liberación sexual, sino una mayor incitación sexual.
28. ¿Vas a sustituir el ideal del amor fiel por el del sexo ocasional? ¡Estás hecho/a para amar y ser amado/a!
29. Vivir la sexualidad únicamente como placer sexual arraiga en tu personalidad la incapacidad de asumir un compromiso, porque se trata de un placer egoísta.
30. Vivir juntos en pareja no es ni psicológica ni socialmente lo mismo que construir un proyecto matrimonial en común: un hogar.
31. Disociada la sexualidad de la afectividad, la persona rota interiormente va de amante en amante, sin conseguir recomponerse.
32. La precocidad sexual dificulta la madurez afectiva que necesitas para una relación seria. El desarrollo afectivo y sexual se puede detener donde se encontró el primer placer porque aflora la inseguridad.

5
Tu sexo femenino

Todos los estratos de tu personalidad están atravesados por tu feminidad, algo magnífico, necesario y complementario con la masculinidad del varón. Tu sexo te da un modo de ser necesario a la humanidad. La feminidad genera diversidad, enriquece y hace normales a las personas de la familia. Es una maravilla tu sexo porque lleva también implícita la concepción, el desarrollo y nacimiento de nuevas criaturas humanas. Hay que erradicar toda discriminación de la mujer en todos los niveles de la sociedad.

1. ¡Mujer, defiende tus derechos! Y no te dejes manipular por esta sociedad sexualizada, que quiere abusar de ti.
2. La sociedad machista te pide ser sexy. Tú sé auténtica, sé tú misma. No caigas en estereotipos inventados para satisfacción de otros. No seas infantil.
3. Ama la maravilla de tu sexo femenino. Ama ese cuerpo complementario de un cuerpo masculino.
4. «Si me quisieras…». Pues si te quisiera realmente, te respetaría.
5. ¿Quieres que te traten como un objeto de supermercado? «La tomo, la uso, la vacío y la tiro a la basura (sin reciclar)».
6. Sentirse amada es diferente a sentirse usada. Procura distinguir entre atractivo sexual y amor.
7. Ser respetada te da más valor. ¡Que nadie te coaccione, con violencia psicológica, a hacer lo que tú no quieras!

8. No puedes ser la caza de una noche loca. ¿Por qué te has de valorar en tan poco?
9. Mira cómo ese se ha llevado algo de mucho valor: tu virginidad y tu entrega. Te has convertido en una más de su estadística.
10. «¿Cuánto tiempo necesito estar con una persona para darle mi virginidad?». ¿Tan poco vales? Lo que da valor a una chica es su castidad, no su promiscuidad.
11. ¿Te interesa provocar el deseo sexual de ellos? ¿Te vas a convertir en una meretriz?
12. Atenta a estos puntos que te hacen débil: placer a toda costa, y seducción a cualquier precio.
13. No olvides que así, de entrada, tú juegas con los sentimientos, mientras que ellos juegan con el sexo. No te dejes engañar. Hay personas que solo ven en ti sexo para pasar el rato.
14. Busca al joven que está hecho para ti, y aléjate de las aventuras promiscuas. No vayas de "Diana cazadora".
15. Busca una relación amorosa de respeto y dignidad. No caigas en la trampa de exhibirte, mandar fotos íntimas…: no te dejes manipular.
16. Pasar por todo tipo de experiencias sexuales no te hace más mujer. Te hace menos digna.
17. Tú piensas: he cazado a este hombre. Él piensa: qué fácil ha sido cazar a esta.
18. No olvides que cuando destapas mucho tu cuerpo, al hombre le sale el macho que lleva dentro. Cuando exhibes tu cuerpo, el hombre te pierde el respeto.
19. Hay chicos que, más que amar a una chica, buscan compañeras de juegos sexuales. Y hay chicas que se dejan engañar pensando que así las querrán: craso error que se paga caro.
20. No prostituyas tu cuerpo. No eres un trapo que cualquiera puede usar. Piensa que lo podrás entregar limpio en tu matrimonio.
21. Asociadas a la música y a ciertas películas se ven algunas conductas que degradan a la mujer. No quieras ser como esas.
22. Recuerda que hay gente que entrega su sexo, pero no entrega ni su intimidad ni su alma. ¿Es eso lo que buscas en una relación?
23. El varón que quiere algo serio no busca entre las "fáciles". A ellos les agrada que el listón esté muy alto.

6
Tu sexo masculino

El sexo es una dimensión que abarca a la persona entera. Está presente en tu naturaleza humana, en todas tus células. Tu existencia como varón determina tu forma de ser, y tu relación con los demás. Afecta a tus componentes fisiológicos y psicológicos. Tu sexo está inscrito en tus cromosomas, en tu aparato reproductor y en tus afectos. Por ser persona, tu sexo ha de ser humano: no se puede equiparar al de los animales. El sexo está puesto a tu servicio y no al revés. Tus rasgos masculinos son un complemento perfecto a los de la mujer.

1. El sexo es en sí mismo algo noble. Y los problemas surgen de cómo se usa.
2. Ahora estás en el momento oportuno de distinguir entre deseo, afecto y amor auténtico.
3. La espera, ya es un acto de amor hacia la persona con quien quieres hacer un proyecto de vida, aunque no la conozcas aún.
4. La banalización del sexo no te va a hacer más feliz, simplemente no aprenderás a amar verdaderamente.
5. Saber de sexo es muy fácil. Ser sabio en el amor es más difícil.
6. Practicar el sexo no te hace más hombre, también los animales tienen genitales.
7. La sumisión al sexo no es divertida, sino pervertida. Te puede atrapar como una droga. Y ahora has de ser valiente y saber decir "no".

8. Toda masturbación consciente y deliberada es un fracaso narcisista. Estamos hechos para amar.
9. El placer sensible es fugaz. Curiosamente da hastío y no llena. Si pones el placer sexual como una meta, cada vez te será más difícil recorrer el camino hasta ella.
10. Si quieres que esa relación sea algo bonito, no metas el sexo: la pringarás.
11. La pornografía es un insulto a tu madre, a tu hermana. Además es un negocio que mueve miles de millones de euros haciendo a otros/as desgraciados/as. No les des ni tu dinero ni tu tiempo, ni les vendas tu alma.
12. La pornografía animaliza y, paradójicamente, castra para amar.
13. La búsqueda del placer por el placer provoca frustraciones, ansiedades y depresiones.
14. Humaniza tu sexualidad. El objeto de elección ha de ser el adecuado.
15. ¿Masturbarse? Eso no lo hacen ni los animales. El control del impulso sexual es fundamental para no caer en el hedonismo egoísta.
16. Los problemas con el sexo no vienen de pulsiones irrefrenables sino de descontroles irracionales, consentidos previamente.
17. ¿Será verdad que aparentas una mentira de amor para obtener sexo gratis? Sé sincero.
18. La excitación por medio de fantasías es un fraude infantil a tu dignidad sexual.
19. Un día tendrás una chica en tus brazos, que será la madre de tus hijos. Y hablaréis de muchas cosas… entre ellas, de respetaros mutuamente.
20. Controla tus fantasías: ni uses ni abuses sexualmente de nadie.
21. Algún día te rodearán unos brazos, te rozarán unos labios y tu corazón palpitará fuerte. Atento, que tus hormonas pueden traicionarte.
22. La virginidad madura tu capacidad de amar: busca una persona con la que tener un proyecto bonito en tu corazón.

B.

Tu gran personalidad

«Encontrar escapatorias cuando no se quiere mirar dentro de uno mismo es la cosa más fácil de este mundo. Siempre existe una culpa exterior, hace falta mucha valentía para aceptar que la culpa —o mejor dicho, la responsabilidad — nos pertenece tan sólo a nosotros. Sin embargo es esta la única manera de seguir avanzando».

[Susanna Tamaro]

«Luchar por una idea
sin tener una idea de uno mismo
es una de las cosas más peligrosas
que se pueden hacer».

[Susanna Tamaro]

Victor Kuppers: https://youtu.be/QF1UGf_IhaI

1
La voluntad

«¡No tengo voluntad para nada! ¡Estoy cansado! Cada vez que me propongo una meta… no la consigo». Piensa que para lo que te interesa sí tienes voluntad… ¿Entonces? La voluntad no es una fuerza mágica que solo poseen algunas personas. ¿Qué es la voluntad? Es la capacidad de elegir el bien, aunque cueste. Tener voluntad es tener motivación de logro: un motivo para hacer algo. A veces no basta el motivo, hay que entenderlo y tomar una decisión para realizar la acción. En cada uno de estos pasos la voluntad se ha de sentir alentada a continuar. Modera los impulsos, los deseos y los sentimientos. La voluntad es como un músculo: cuanto más se ejercita, más se desarrolla. Y, ¿cómo? Proponiéndote pequeñas metas y luchando por conseguirlas.

1. La voluntad permite alcanzar metas a largo plazo. La perseverancia en el tiempo se llama querer. Querer ser mejor, y querer superarte a ti mismo.
2. Tu conducta no puede depender de las circunstancias. Tú tienes que manejar las circunstancias y no las circunstancias a ti.
3. El más fuerte no es el que no cae nunca, sino el que se levanta siempre.
4. ¿Quieres ganar en voluntad? Sé puntual para levantarte y puntual para acostarte. Cumplir un horario hará recia tu voluntad.
5. La buena voluntad no basta, hay que aprender a hacer el bien. Las cosas se empiezan y se acaban bien.
6. Si tras el esfuerzo no se consigue la meta, no se ha fracasado: has ejercitado tu voluntad haciéndola más fuerte, y has ganado en experiencia.

7. Lo importante es que hagas las cosas porque quieres hacerlas. Con imposición no hay voluntad, y sin voluntad no hay hábito.
8. Ten siempre una tarea para ayudar en casa. Y cúmplela.
9. Ponte metas que puedas alcanzar con tu esfuerzo. De este modo ejercitarás tu voluntad.
10. Ten siempre presente la idea de luchar por ser mejor, y por superarte a ti mismo.
11. El deporte o el uso de un instrumento musical ayuda a crecer en espíritu de superación.
12. La sociedad te vende modelos de fuerza física: tú debes aprender que la fuerza de las personas está en la voluntad.
13. Tenacidad, perseverancia, constancia, son otros modos de presentarse la fuerza de voluntad.
14. En cuanto te propones realizar una tarea, inmediatamente surgen las distracciones, las interrupciones, las desmotivaciones, etc., y frente a todo esto ha de permanecer tu esfuerzo.
15. Entre la invitación a hacer una tontería y el hacerla –no lo olvides- está presente tu voluntad. Tú decides el bien o el daño que te haces.
16. Hay elecciones que no son indiferentes: no es lo mismo emborracharse que no, no es lo mismo tomar drogas que no, no es lo mismo hacer deporte que no, no es lo mismo hacer daño a otro que no, etc. Toda elección te configura y predispone tu futuro.
17. No olvides lo que dijo el filósofo: la felicidad es una puerta que se abre hacia fuera. Y hay que empujarla.
18. ¿Un pájaro sin alas? Las cosas que te cuestan son las que te hacen volar.
19. Tu voluntad será una buena arma en tus manos si la entrenas poco a poco y todos los días.
20. Una faceta universal: a todos nos cuesta levantarnos por la mañana. Por eso alguien lo llamó el "minuto heroico".
21. Parece que las sábanas y tú formáis una unidad. Sé valiente, levántate, y habrás ganado voluntad para el resto del día.
22. ¡Me cuesta levantarme por las mañanas!.. ¿No será más bien que te cuesta acostarte por las noches?
23. Hay gente joven que ha sustituido su voluntad por unos cuantos porros. ¡Qué lástima!

24. La voluntad se desarrolla aguantando el frío, el calor, el hambre, la sed, el dolor, y gozando por haber hecho lo que tenías que hacer.
25. Tu voluntad crece como los músculos, con resistencia. No huyas de las dificultades: ellas aumentarán tu voluntad y tu ingenio.
26. La voluntad no se compra en ningún supermercado, se genera. Y solo lo puedes hacer tú: es cuestión de esfuerzo personal.
27. Dices que no tienes voluntad. ¿No será que te interesa "no tenerla"?
28. Sabes que la frase «no tengo nada que hacer», en el fondo, no es verdad. No adormezcas tu voluntad.
29. Recuerda lo que te decía aquel profesor: «Nunca tires la toalla». La toalla se tira en el boxeo cuando se da por perdido el encuentro. Siempre gana el que no se da por vencido. Es tu voluntad la que decide si algo es imposible o no.

2
Tus virtudes

Desecha tanto pensamiento negativo sobre ti, y busca pensamientos positivos: tienes muchas cosas buenas: no mires solo lo negativo. También tienes defectos, pero ¿quién no los tiene? Cultiva tus aptitudes, tus aficiones, tus capacidades. Eres mejor de lo que crees, y no hagas caso de los comentarios estúpidos. Tienes un lugar en la vida que solo puedes llenarlo tú. Muchas personas te están esperando para ser felices, pues, aunque no lo sepas todavía, tu vida incidirá —y mucho— en ellas; pero nadie da lo que no tiene.

1. Comprometerse es ser dueño de sí mismo.
2. Las personas que te rodean necesitan de tu sonrisa. Tienen derecho a verte siempre alegre.
3. No seas impaciente. Las prisas son malas consejeras y puedes darte una bofetada. Date tiempo.
4. No seas niño/a que confunda madurez con terquedad.
5. Eres capaz de hacer más: tanto en lo bueno como en lo malo.
6. Hay sugerencias nefastas que se venden muy bien acompañadas de música.
7. Los problemas no preocupan. Se plantean, se estudian y, si se puede, se resuelven.
8. Si robas, haces daño al dueño, pero el mayor daño te lo haces a ti: has roto una barrera, y te has convertido en un ladrón.
9. Estás hecho para subir a las cumbres. No te conformes con menos.

10. Viste como quieras, pero con elegancia.
11. La elegancia no está reñida con la sencillez: van de la mano.
12. Será gozoso, conveniente o útil, pero lo que no tienes tal vez no sea necesario.
13. Dando, sales tú ganando.
14. Los grandes edificios, no olvides, se construyen también ladrillo a ladrillo. Si quieres ser grande…constrúyete poco a poco.
15. Cuando te equivoques, rectifica. La flexibilidad es propia de lo vivo, la rigidez es propia de los cadáveres.
16. Una conciencia bien formada aumenta tu libertad, tu bondad y tu generosidad.
17. Si piensas, te darás cuenta de que en cada fracaso aprendemos algo que necesitábamos.
18. Los osos están en el monte o en el zoo; no en la cama hasta las doce de la mañana.
19. Virtudes básicas a ganar poco a poco: sinceridad, reciedumbre, laboriosidad y generosidad.
20. Si quieres que tengan buenas "entendederas", procura tener buenas "explicaderas".
21. Hoy el entorno está empeñado en confundir lo que está bien y lo que está mal. Ten un sano espíritu crítico y busca la verdad.
22. Hablas mucho de tus derechos. Y, ¿qué pasa con tus deberes?
23. Ríete también de ti. Pues como dice Javier Urra, «carecer de humor es carecer de humildad, de lucidez».
24. La zafiedad y el mal gusto campan a sus anchas en esta sociedad. En las pantallas, más todavía. Sé original y no te dejes atrapar.
25. Por desgracia, la sociedad no te va a decir dónde está el bien y el mal. No te quedes en el país de Babia: pregunta a quien te pueda ayudar.
26. Serás lo que tú decidas ser. Actúa siempre por convicción, no por costumbre.
27. Influye positivamente en los demás. Vete siempre a sumar, nunca a restar.

3
Tu fortaleza

¿Crees que eres una persona fuerte? La fortaleza se conquista con paciencia y tenacidad. Tu fortaleza no va a estar en los músculos sino en tu cabeza. Es ese tener voluntad para hacer voluntariamente lo que hay que hacer. Te hace fuerte luchar cuando las cosas no salen a la primera. Serás fuerte si te vas poniendo metas pequeñas, y peleas por conseguirlas. Todos debemos ser fuertes, aunque sea solo para enfrentarnos a nuestra pereza y a la aspereza del día a día. En la vida, con buen humor, hay que superar los obstáculos, no evitarlos o rendirse ante ellos.

1. Hay mucho inmaduro suelto…, con el "visto bueno" de sus padres.
2. Una palabra que no puede faltar en tu diccionario: autoexigencia. No te conformes con poco. Exígete. La vida es lucha.
3. Para madurar se necesita lluvia y sol: amor y exigencia.
4. La principal lucha es contra uno mismo: tu flojera, tu egoísmo, tus chapuzas, tu sensualidad, tu orgullo…
5. Todos queremos ser inteligentes, pero pocos están dispuestos a esforzarse por serlo.
6. Nuestras obras son nuestro espejo: nos reflejan. Dime qué has hecho y te diré cómo eres.
7. Si estás lleno de caprichos, los obstáculos son un problema, no una oportunidad de crecer.
8. La vida es un plano inclinado: o se sube con esfuerzo, o se baja por puro deslizamiento.

9. Detrás de los triunfos hay personas trabajadoras y constantes. La garantía del éxito reside en el esfuerzo continuado. El que no te salgan las cosas bien a la primera es bueno, porque te hace más fuerte.
10. No te dejes llevar por la venganza ni por la timidez. Existe la legítima defensa.
11. Un gran proyecto es la suma de pasión y esfuerzo.
12. Cuando un atleta gana una medalla de oro en una olimpiada, solo él sabe las horas que ha dedicado para conseguir esa meta. Tu vida es más importante que una olimpiada. ¿Cuántas horas inviertes en formarla bien?
13. ¿Estás cansado? Eso es bueno. Hoy has aprovechado el tiempo.
14. Tu disculpa ha de ir acompañada de la voluntad de cambiar.
15. Tienes que aprender a resolver dificultades, a sufrir.
16. Lo fácil no ayuda al desarrollo de tu personalidad.
17. Los héroes son tenaces para conseguir sus objetivos. ¿Vas a ser menos? La tenacidad bien usada no es terquedad. Las cosas nunca salen a la primera.
18. ¿Quién manda, tú o tu pereza?
19. Tienes la actitud de un viejo solterón/a: egoísta, burgués, blando/a y consumista. ¿Así piensas estar toda tu vida? Reacciona.
20. Las fiestas "tribales" en las que te metes son un modo de hacer desaparecer tu personalidad y aumentar tu flojera.
21. Los comportamientos que a veces salen en la tele, en las pelis, no tienen por qué ser normales. Analiza.
22. Ahora, ya. Si no, son excusas para no exigirte.
23. No se trata de que seas el mejor, sino de que lo hagas lo mejor posible.
24. No siempre hay luz en tu camino. Pero el camino está ahí. Sigue adelante.
25. La amargura frena. Pon ese poco de tu parte. Y te sorprenderás de los resultados.
26. Hay gente que se pasa la vida refugiada en su no hacer nada, no sea que le exijan algo. ¡Qué triste, una vida malograda!
27. Si no diriges tu vida, otros lo harán por ti. Y serás una marioneta.

28. Tienes que cultivar la fortaleza en tu mundo afectivo, intelectual, psicológico y espiritual.
29. Las pruebas a las que nos somete la vida son beneficiosas y necesarias para poner fuertes los cimientos de tu vida. Las cosas que te hieren son buenas: miden tu fortaleza.

4
Tu autocontrol

Todos los niños quieren satisfacer sus deseos de un modo inmediato; les cuesta controlar sus impulsos y no saben lo que es esperar. Tú has de saber encauzar los enfados, la ira, los placeres, la agresividad y la fantasía. En esta sociedad tan llena de estímulos audiovisuales, el pensamiento es necesario para tomar decisiones. Trabajar sin la satisfacción inmediata te hará más resistente a los obstáculos, y te enseñará a gestionar bien el tiempo. El dominio de sí mismo es necesario para amar y para madurar.

1. Se necesitan muchas horas para entrenar tus músculos y jugar bien al tenis. ¿Vas a necesitar menos para entrenar tu cerebro?
2. Éxito = esfuerzo + autocontrol + disciplina.
3. Controla tu vida: eres responsable: tanto de tus acciones buenas como de las malas.
4. Ser disciplinado es más importante que ser inteligente. La inteligencia sin disciplina puede desembocar en caos.
5. Tu pensamiento ha de controlar tu comportamiento. Y no al revés. Si no actúas como piensas, acabarás pensando como actúas: y te cerrarás a rectificar.
6. Tu felicidad depende de cómo afrontes todo lo que te ocurre.
7. Sé honrado contigo mismo y pregúntate: esto que estoy haciendo ahora, ¿me construye o me destruye?
8. Acepta los buenos consejos y no seas testarudo.

9. O pones límites a tus impulsos, o tus impulsos te impondrán unos límites, que no querrías.
10. Ser disciplinado significa, entre otras cosas, saber gestionar tu tiempo.
11. Si te controlas ante el insulto, demostrarás tu superioridad.
12. Controla tus fantasías y controlarás los pensamientos que te hacen daño.
13. La ausencia de autocontrol no te hace más libre, sino más impertinente, más desagradable, más vulnerable y más solitario.
14. Puedes tener motivos para haber hecho tal acción, pero, por favor, no te justifiques. A lo hecho, pecho. Y si es necesario, pide perdón.
15. ¿Quieres ser autónomo, que te dejen en paz? Demuestra que eres responsable en tus cosas: en tu estudio y en el orden en tu habitación.
16. El autocontrol de un tenista o de un futbolista para ganar un trofeo es importante. Y tú has de ganar un trofeo mucho más importante: tú mismo.
17. No te dejes llevar por la agresividad. Ni contigo ni con los demás.
18. Golpear las paredes solo lleva a romperse los dedos o hacerse chichones. ¿No habrá otra forma más inteligente de canalizar esos enfados, esa ira?
19. Necesitas reconocer tus errores para que crezca tu inteligencia.
20. El desánimo mata el autocontrol y la autoestima. Sé siempre positivo.
21. A tu edad, pillar rabietas descontroladas es infantil.
22. Nunca desprecies al que sabe menos que tú, porque siempre habrá alguien que sepa más que tú.
23. No se trata siempre de saber quién tiene razón, sino de quién da paz.
24. Un mal nunca se soluciona con otro mal. No hagas nada de lo que después puedas arrepentirte.
25. ¿Te daría vergüenza que te vieran tus padres? Entonces no lo hagas.
26. Trata de no ofuscarte, de no obsesionarte, y de buscar alternativas positivas: siempre hay alternativas.
27. Reconocer una derrota, y aprender de ella, es más difícil que saber ganar.
28. ¡Es que no me podía aguantar más!... Sí te podías aguantar más, y has faltado al respeto a esa persona. Al menos pide perdón.

5
Tu autoeficacia

¡Cuántas veces has intentado algo y has fracasado! No pasa nada. Lo importante es seguir peleando. Con autoeficacia se resuelven los fracasos positivamente y no surge la idea de incompetencia o impotencia, que frena a la acción. La autoeficacia es el juicio que hace uno mismo acerca de su propia capacidad. Se trata de las expectativas positivas que depositamos en nosotros para lograr un objetivo. La autoeficacia va unida al sentimiento de seguridad. Tienes capacidad y recursos para afrontar debidamente las situaciones que se presenten en tu vida.

1. Tus expectativas las siembras en tu corazón. Si confías en ti y en los que te quieren, llegarás lejos.
2. Proponte metas más altas: tienes suficientes recursos. Deja de ser conformista. Sentir tu autoeficacia hace que inviertas más tiempo y esfuerzo para lograr tus metas.
3. Cuando te percibes eficaz, tu cerebro explora múltiples vías para solucionar el problema. Y aumenta la perseverancia en la consecución de esa tarea o de cualquier objetivo. Y podrás gritar: ¡lo conseguí!
4. El optimismo es como un motor a reacción de tu eficacia. El pesimismo frena.
5. Una nota final se fabrica mes a mes, día a día, hora a hora, examen a examen.
6. El mejor sentimiento de autoeficacia es la capacidad que tienes de controlar tu propio comportamiento.

7. El silencio es necesario para estructurar tu discurso interior y exterior.
8. Las personas inteligentes leen mucho y seleccionan bien sus lecturas.
9. La serenidad se compra cuando hay una intención recta y honestidad.
10. Debes cultivar una sana autocrítica.
11. Gregorio Magno: «Cuando se deja de querer obrar el bien, poco a poco se pierde además el cuidado de pensar bien».
12. Con baja confianza en ti mismo, percibes el fracaso como algo incontrolable y como excusa perfecta para no seguir esforzándote.
13. Las personas inseguras exageran las dificultades. Los optimistas no las disminuyen, pero tienen expectativas de éxito y son más realistas.
14. Las circunstancias podrían no cambiar. Pero lo que sí puede cambiar es tu actitud ante ellas.
15. La poca confianza en ti mismo genera ansiedad al afrontar las tareas. La ansiedad genera tensión, y la tensión, cansancio, por lo que las abandonas antes de terminarlas.
16. Tienes que sentirte capaz de resolver tus problemas cotidianos, académicos y emocionales, usando la cabeza y no con malos modales.
17. Arriesgarse también significa poder fracasar. Y no pasa nada si te sucede: serás más sabio. Para tener éxito es imprescindible que fracases.
18. Tu inseguridad por el resultado te hace pesimista. Plantéalo al revés: lucha por hacer las cosas lo mejor posible, y ganarás en optimismo.
19. No te quejes tanto de esa situación humillante… No sirve para nada. Pierdes el tiempo.
20. «Perro ladrador, poco mordedor». No te asustes por sus ladridos, despréciale.
21. No te ayudará el que seas tan sensible al rechazo de los otros. Serás demasiado dependiente de sus gustos.
22. Piensa que todo esto un día se ha de acabar… para ti y para todos.
23. Dice Pascal que Dios tiene prometido su perdón incondicional a aquellos que se arrepienten, pero lo que no ha prometido es el mañana a los perezosos.
24. Saber escuchar da más felicidad y sabiduría que saber hablar. Y muchos no lo entienden.

25. El hombre es el único ser que se autoconstruye. Tú eres el material, los obreros y el resultado.
26. Deja de dar vueltas sobre ti mismo, como si fueras una peonza. "Comerse la cabeza" no es eficaz, te lías un montón y te frenas en seco.

6
Tu autoestima y autoconcepto

¿De dónde te viene a veces esa inseguridad? Tal vez no lo sepas pero los puntos que vas a leer a continuación te orientarán para tener una sana autoestima…Y eso ¿qué es? Es una valoración positiva que te da una imagen de ti mismo segura y coherente. Es querer mantener un adecuado y buen concepto de ti mismo, y responder positivamente a las expectativas que los demás –padres, profesores, etc.- depositan en ti: sentirte querido, valioso y aceptado. Una sana autoestima y un buen autoconcepto te dan más seguridad, optimismo y confianza en tus posibilidades. Se ven las dificultades como un reto, y se goza de un mayor bienestar físico y psicológico.

1. En tu familia eres aceptado de un modo incondicional y permanente. Tú eres digno/a de ser amado/a.
2. Las comparaciones son siempre odiosas: no te compares con nadie. Cada uno es como es.
3. La experiencia de sentirse querido marca positivamente a un corazón. No lo olvides, para practicarlo con los demás.
4. Piensa alguna vez en lo alcanzado y lo conseguido: así aumentará tu autoestima.
5. Una buena autoestima es la mejor vacuna contra los problemas psicológicos.
6. Quien tiene una sana autoestima asume tanto el éxito como el fracaso: de los dos aprende, porque son las dos caras de una misma moneda.
7. Conforme vas creciendo, debes sentirte dueño de tu propio destino.

8. El trabajo bien hecho acrecienta tu autoestima.
9. Solo quien confía en sí mismo está en condiciones de ayudar a otros.
10. La realidad no te puede dar miedo. Son tus fantasmas los que te asustan.
11. No se trata de ser ciego ante tus defectos, que los tienes. Confía en ti mismo: tienes mucha capacidad de mejorar.
12. Tienes errores, pero también tienes aciertos. Sé objetivo y no te machaques. Mira el vaso medio lleno, y no solo medio vacío.
13. El proyecto que tengas ha de ser realista: las metas has de alcanzarlas con tus fuerzas.
14. La palabra dada siempre se cumple. Hombre o mujer de palabra, siempre.
15. Tus presiones internas no pueden desembocar en angustia. Pide ayuda antes de que vayan a más.
16. Los sabios griegos escribieron: «Conócete a ti mismo». Y ellos sabían lo difícil que es. No te preocupes tanto por tu imagen y preocúpate más por cómo eres.
17. Tienes mucha información, pero poca densidad. Cuando además tengas formación, tus decisiones serán sabias.
18. No es lógico que tengas un alma pequeñita dentro de un gran cuerpo. Equilibrio: los dos han de desarrollarse.
19. ¿Miedo? ¿A qué tienes miedo? Eso es porque aún no te has aceptado tal y como eres. Acéptate y no te importará que te conozcan, ni tampoco lo que piensen los demás.
20. En la oscuridad todo es confuso. El ojo no capta bien ni las formas ni los colores. ¿Así quieres que te conozcan? Sé valiente, sé sincero.
21. Cuando una persona desplaza su interés hacia los objetos que lleva (ropa de marca, piercings, etc.) tal vez sea porque tiene una imagen pobre de sí misma.
22. Cualidades que todos desean encontrar en ti: optimismo, buen humor, espíritu dialogante y reflexivo, deseos de no ofender a nadie y de sonreír ante la adversidad.
23. Acepta tus limitaciones y tu fragilidad porque quienes más te quieren, te aman como eres, no como quisieras ser.

24. Tranquilo: nunca tendrás todas las respuestas. La vida se mueve sobre un cierto margen de inseguridad.
25. La seguridad que te dan el alcohol y las drogas es momentánea y engañosa. Cuando pasen sus efectos, tu autoestima estará por los suelos.
26. Cuenta tus problemas a tus padres o a las personas que te puedan ayudar. Ellos sabrán comprenderte. No te encierres en la concha del solitario incomprendido.

7
Tu atención y tu orden

En tu cabeza bullen muchos planes, muchas personas, muchas decisiones o muchas actividades. Pero no todo tiene la misma importancia. Ten una escala de valores en tu cabeza y luego las cosas saldrán… casi espontáneas: lo primero, es lo primero; lo segundo,… Y así no te atropellas en tus propios laberintos. ¡Qué importante es saber lo que uno debe hacer y hacerlo! Huye del *después* y del *mañana:* son adverbios del que se da por vencido sin luchar.

1. Educa tu atención para no perder el tiempo con pensamientos inútiles.
2. Pon tu atención en cosas importantes, y hazlas en serio.
3. Si pasas mucho tiempo dormido sobre el pupitre, analiza tus horas de sueño: ¿a qué hora me acuesto?, ¿a qué hora me levanto? Y haz esa sencilla resta: ¡tienen que salir ocho horas como mínimo!
4. Tu cerebro necesita dormir las horas necesarias. De lo contrario, te pasará factura: falta de atención, somnolencia,…
5. Dormir bien es llenar el depósito… de tu cerebro.
6. El cerebro ha de "digerir" toda la información que le has metido. Por eso, antes de un examen no puedes pasar la noche en blanco: debes dormir.
7. Organízate. Está demostrado que con orden se puede estudiar, hacer deporte, cumplir las tareas, salir con los amigos, ver los partidos, etc. Y sacar buenas notas.
8. No me extraña que con tanta dispersión de tu atención no te sea fácil pensar. Mira a ver qué haces.

9. Eres indeciso, porque cualquier decisión compromete. Y te quedas en la vaguedad del inmaduro: no sé, no sé, no sé.
10. Si tienes orden en tu cabeza no te dejarás llevar por las prisas ni por el "me apetece".
11. Canaliza tus energías hacia tus estudios, hacia tu trabajo: protégelas de las distracciones y de la impaciencia.
12. Si no te organizas puede que seas inteligente, pero no eres listo. Ahí tienes los resultados.
13. Piensa si tal vez te falta ser más precavido, e improvisar menos.
14. ¿Tienes dificultades para mantener la atención? Pide ayuda.
15. Tus fantasías te hacen perder la atención en clase, en el estudio, etc. Ponles freno para rendir más.
16. Agustín de Hipona: «Guarda el orden y el orden te guardará a ti».
17. Ya es un error ver un error y no hacer nada. Así no aprenderás.
18. Te cansa la tensión, no el trabajo. Y la tensión la provoca tu desorden y el "qué dirán".
19. No te dejes llevar por lo urgente, sino por lo importante.
20. Cuando tengas una jerarquía de valores en tu cabeza, irás poniendo a las cosas y a las personas en su sitio.
21. Importa la actividad pero más importante es la atención y la reflexión sobre lo que estás haciendo.

8
El carácter

¿Cómo te definirías? ¿Como una persona amable o gritona, serena o gruñona, optimista o pesimista…? Tú decides cómo quieres ser. ¿Qué quieres ser, una persona sólida o una marioneta? Y ese será tu carácter: un conjunto de características de tu personalidad, que has ido desarrollando con el aprendizaje: valores en tu vida, metas a conseguir, estrategias para afrontar los problemas, conocimiento de ti mismo y de los demás, etc.

1. Tu carácter ha de aprender el control de tus impulsos. Te haces fuerte o te destruyes con cada decisión.
2. Un clásico: aprende a decir que no a lo que perjudica tu salud física, mental, académica o espiritual.
3. Una regla de oro de gran actualidad: trata siempre a los demás como quisieras que te trataran a ti.
4. Siempre hay una opción positiva y agradable. ¿Por qué te empeñas en elegir la desagradable?
5. Igual que una bonita escultura se forma a base de muchos golpes, así tu personalidad se forma con los golpes que te da la vida.
6. Hay personas que con solo su presencia dan tranquilidad. De ti, ¿se puede decir lo mismo?
7. Debes ir tomando poco a poco decisiones, libre y responsablemente.
8. Hacer siempre lo que te da la gana te lleva a no tener carácter. Te falta carácter y te sobran caprichos. Cada decisión que tomas es un granito en

tu biografía.

9. ¿Duele el comentario que te han hecho? Eso es porque han acertado. Ahora no cierres los ojos ante esa herida infectada.
10. Cada uno es como es. Y todos debemos contribuir a hacer la convivencia agradable.
11. Si te preguntan adónde vas..., te molestas. Si te preguntan de dónde vienes..., te molestas. ¿Realmente te molesta que se interesen por ti?
12. El que levanta la mano en clase para decir que no entiende algo, es una persona valiente.
13. Hace falta ser valiente para reconocer los propios errores y pedir perdón. Hace falta ser valiente para defender públicamente nuestras convicciones. Y hace falta ser valiente para mantener la palabra dada.
14. ¿Por qué te conformas con una versión "demo" de ti mismo? ¿No puedes conseguir una versión "Premium", actualizada, ampliada y con los errores corregidos?
15. «Eso es normal a mi edad…». Primero habría que ver qué entiendes por "normal"; segundo, esa "edad" terminará pasando, y ya no será tan normal; y en tercer lugar, esa frase —reconócelo— es una excusa para no mejorar.
16. No quieras ser el centro de atención. ¡La Tierra gira sobre su eje, no sobre tu ombligo!
17. ¿Por qué te ofendes? Si no tienes razón, ¿por qué has de ofenderte? Y si tienes razón… ¿para qué te ofendes?
18. Cuenta lo que te pasa a quien te pueda comprender y ayudar. Pero no airees a los cuatro vientos tus defectos.
19. «¡Soy distraído!». ¿No será que te interesa serlo?
20. Las ironías y las burlas suelen salir de una mente superficial. Cultiva tu mente para darte solidez y peso, y no dejes mal a nadie.
21. Hazlo lo mejor posible, y desprecia el miedo al fracaso o al ridículo: lo verdaderamente ridículo es no cumplir con tu deber.
22. Tu mal carácter, tus salidas de tono, te apartarán de la bondad de los otros. No faltes al respeto porque te lleven la contraria.
23. Educa tu carácter para ser fuerte. Pero ser fuerte no significa ser tozudo.
24. Pensar te da objetividad, serenidad y la posibilidad de acertar en tu decisión. No solo te enfades, ¡piensa!

25. Cada uno de tus defectos es un agujero en el paracaídas de tu vida. Y cuantos más agujeros, más rápido vas… hacia abajo.
26. Del no hacer… nada, sale el hacer… todo mal.
27. Los miedos dejan de serlo cuando te enfrentas a ellos.
28. A veces, le das muchas vueltas a las cosas, solo para convencerte de que tenías razón. Piensa que tal vez no sea eso lo más importante.
29. Hay que decir lo que uno piensa, pero también se debe pensar lo que uno dice.

9
Tu egoísmo

¿Qué le dirías a una persona que está todo el día pensando y hablando de sí mismo? Hemos de aceptar que todos tenemos raíces de egoísmo, y que también hemos de superar esa tendencia a pensar y hablar de uno mismo. Seremos felices si pensamos en el bien de los que nos rodean. Defiende tus intereses, pero no hagas daño a los demás. Es bueno pensar en uno mismo para mejorar y arrancar de raíz esas pequeñas manifestaciones de nuestro egoísmo. Sacrificarse por los demás llena el corazón de alegría.

1. Copio de un escritor: «El día que me enamoré se transformaron las paredes en ventanas». Entiéndelo.
2. ¿No atiendes a razones? Eres un egoísta, inmaduro e insensato.
3. Si tus errores no mueven tu conciencia a rectificar, cada vez serán más grandes.
4. El problema no está en lo que necesitas, sino en lo que te sobra.
5. Tienes un gran espíritu crítico. Úsalo mirándote al espejo. Verás cosas que desconocías en ti.
6. Tu principal "enemigo" eres tú mismo, y tu afán de creer que eres realmente insuperable.
7. Tu enfado no es más que tu orgullo herido.
8. La queja es la defensa del cobarde.
9. Tu inseguridad te hace terco, pero la terquedad no lleva necesariamente a la verdad.

10. Si desprecias el esfuerzo, dentro de unos años te quedará la soledad del lamento inútil.
11. La soledad del que se encierra en sí mismo, en sus fantasías, es una esclavitud que tú mismo eliges.
12. Tu imaginación te hace vivir películas que no existen.
13. Instalado en la amargura y en el resentimiento puedes tomar decisiones que hacen y te hacen daño.
14. No le des vueltas a tu cabeza: no es una lavadora. Para, y pon solución a tus problemas.
15. ¿Ves en los demás comportamientos egoístas? Piensa en cómo son tus comportamientos.
16. Haz caso a tu conciencia. Reconoce que el otro tiene razón. Y pide perdón.
17. El egoísta siempre pierde, sufre, hace sufrir, y su vida se transforma en un monumento a la inutilidad.
18. Una vez más hay que recordar que el fin nunca justifica los medios.
19. Nunca te vengues, ni con actitudes agresivas ni con actitudes pasivas.
20. Tu impaciencia con los demás revela lo poco que te conoces. Ponte en la piel del otro y trata de comprender.
21. Si eres egoísta te dañarán fácilmente las críticas de los demás.
22. El egoísta no ve más allá de su ombligo. Ten una visión general, universal, generosa.
23. Los egoístas ven cómo cada día crece su nivel de desconfianza… hacia todo y hacia todos.
24. Date cuenta de que siempre es más fácil detectar la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio. ¿Por qué será?
25. Si te cuesta pedir perdón es porque se interpone el amor propio, que solo genera peleas.

10
Tu personalidad

Las personas nos preguntamos a menudo: ¿soy realmente así, como dicen? ¿Puedo cambiar algo de mí? Cambiar, cambiar, no lo sé…, pero sí mejorar, y mucho. La personalidad surge y se madura con la suma de varios componentes: la genética, el ambiente, la familia, la educación, etc. Y se va desarrollando hasta tu madurez. Cada uno es como es, y todos somos diferentes. Vas tallando tu personalidad con tus decisiones conscientes y con tus relaciones. Te ayudará mucho el conocimiento que tengas de ti mismo: de tus puntos fuertes y de tus debilidades. Tu personalidad la reflejarás en tu forma de comportarte, de pensar, de ser, de reaccionar, de reflexionar y de rezar.

1. Acepta valientemente esas limitaciones que te hacen más humano y, si luchas, más fuerte. Sé siempre inconformista.
2. Necesitas reconocer tus errores para que crezca tu inteligencia. Ten en cuenta que se excusa el que no soporta ser imperfecto. O sea, el soberbio.
3. Eres lo que has querido ser hasta ahora. Hay algo que solo puedes hacer tú: decidir el camino a tomar. Cada día examina tu conducta y deshaz los malos pasos.
4. Si no sabes a dónde quieres ir, cualquier camino te será válido… e inútil. Y cualquier camino no conduce a la felicidad.
5. Di siempre la verdad. Y la verdad completa. No evites tu responsabilidad: a lo hecho, pecho.
6. Te han dado unos dones. ¿Para qué quieres un "coche" tan maravilloso si no le pones "gasolina"?

7. Qué buen refrán: ¡la miel no está hecha para los cerdos! Cambia tu vida y piensa.
8. Tu enfado. Si puede durar un día, que no sean dos. Si puede durar quince minutos, que no sea una hora.
9. «¿Por qué se empeñarán hoy todos en llevarme la contraria?». ¿No será al revés?
10. Cuando perdonas siempre te estás divinizando, pues eso es lo que hace Dios contigo.
11. Una mezcla nefasta: ignorante y arrogante. Tú no caigas en ninguno de esos dos defectos.
12. Cuando te importa lo que otros piensen de ti, les estás dando poder sobre tu vida.
13. ¿Estás de bajón? ¿No será que te da vergüenza cómo te has comportado? No confundas.
14. Te han corregido tanto de pequeño que te da reparo mostrarte como eres. Vence ese temor, porque vales mucho.
15. Los que hablan mal de sí mismos están buscando que no se les exija: ruin y vago.
16. Si no luchas por mejorar es o porque no te conoces, o porque quieres ser ciego, o porque has pactado con tu mediocridad. Qué lástima.
17. No creo que seas tan retorcido. Aparta de ti todo lo complicado.
18. Enfadado puedes decir cosas de las que arrepentirás. Aunque se te salten las lágrimas, mantente sereno siempre.
19. Ponte límites, si no quieres acabar en una jaula. Genio, sí. Mal genio, no.
20. Hoy día se adora la imagen del eterno adolescente. Tú no hagas caso y madura. Ser siempre adolescente es traicionarte a ti mismo.
21. Serás libre cuando dirijas tu vida a una meta grande que no cambie, sean cuales sean las circunstancias.
22. Eres mejor de lo que crees, y menos malo de lo que puedes llegar a ser.
23. Es normal que haya gente más tímida o más habladora, etc. Acepta cómo eres y trata de mejorar.
24. Si no vives como piensas, acabarás pensando como vives. Coherencia.
25. No huyas necesariamente de tu soledad… Esos pensamientos bien llevados enriquecen tu personalidad.

26. Hacer las cosas mal es muy fácil; hasta el más estúpido sabe emborracharse. Sin embargo se necesita mucha clase para no dejarse arrastrar. Ten personalidad.
27. ¿Quieres una pieza de oro puro para tu personalidad? Sé siempre agradecido.
28. Es posible que tu timidez te haga dependiente de tu grupo de amigos. Ten personalidad y no te dejes arrastrar a lo que tu conciencia te reprocha.
29. La calidad de tus relaciones humanas es determinante para el desarrollo de tu personalidad.
30. No seas como un interruptor: apagado o encendido. No todo es blanco o negro. ¡Existen los grises!
31. El enfado es normal… la rabieta es infantil. A ti se te pide reflexionar.
32. Habla con quien debes y de lo que debes; porque hay personas que hablan de lo que no deben y con quien no deben.

C.

Tus valores

«Cada vez que al crecer tengas ganas de convertir las cosas equivocadas en cosas justas, recuerda que la primera revolución que hay que realizar es dentro de uno mismo, la primera y la más importante».

[Susanna Tamaro]

«Un héroe es alguien que entiende la responsabilidad que viene con su libertad».

[Bob Dylan]

Victor Kuppers: https://youtu.be/LtMQDPAnauE

1
Tu madurez

He conocido chicas y chicos heroicos. Y cuarentones y cuarentonas con una gran inmadurez existencial. Lo que significa que la madurez no es cosa de mayores y viejos, sino de personalidad. Y, ¿qué es ser maduro? La madurez es tener un fin, unas metas que alcanzar, y luchar por ellas. Sin metas, la vida se detiene. Te paralizas, te infantilizas. La madurez es estar en tu sitio y responder con medida. El conformismo es una faceta de la inmadurez. Ten ideales grandes en tu vida.

1. Decir la verdad siempre te hará maduro, y olvida el mundo infantil de mentiras.
2. Desentenderse de las responsabilidades que tienes es prolongar tu infancia, no querer crecer. Has de madurar para que, cuanto antes, seas tú el guía de tu vida.
3. Entre la aparición del deseo y tu respuesta debe haber un momento de reflexión. Los animales no lo hacen.
4. La persona madura resiste el golpe. Tal vez se doble, pero no se rompe.
5. Sin estabilidad es difícil hacer un proyecto de vida. Sin madurez, imposible.
6. Una de las manifestaciones de tu madurez será tener iniciativa.
7. Solo te tiene que preocupar lo que piensen de ti, Dios, tu conciencia y tus padres.
8. Sé valiente y ten la fortaleza de afrontar los altibajos de tu adolescencia sin miedos y sin complejos.

9. Si quieres madurar, debes cambiar "lo que me apetece" por "lo que me conviene hacer". Solo Peter Pan sigue jugando a tu edad.
10. Peor que un adolescente inmaduro es un adulto inmaduro: pero una situación lleva a la otra.
11. Una persona madura procura hacer planteamientos positivos. Con tanto comentario negativo, desanimas. Y nadie contará contigo.
12. El silencio te hará dueño de tus pensamientos y de tu lengua.
13. Querer estar en todas las salsas, hacerte siempre el gracioso y querer salirte con la tuya, son síntomas claros de inmadurez.
14. Honradez y competencia profesional. Un binomio que puede salvar tu vida.
15. Si te preocupas por los alimentos que tomas, preocúpate también por las imágenes que ves. Los primeros alimentan tu cuerpo, las segundas, tu psicología. Ambos son importantes.
16. Paradójicamente tu madurez se sustenta en tus imperfecciones y limitaciones, cuando las admites y tratas de mejorar.
17. Las razones han de llegar también al corazón, pero quien lleva el mando es la razón.
18. El lamento solo existe para quien así lo percibe. La realidad verdadera siempre es constructiva.
19. El maduro se sorbe las lágrimas. El inmaduro se rebela y no aporta soluciones.
20. A la persona con la que vas a ligar tu vida pídele madurez. Si no, estarás uniendo tu vida a una veleta.
21. En una pared de albañilería me hizo reflexionar este grafiti: «¿Quién manda en tu vida?». Igual te sirve.
22. Ocúpate de los problemas pero no dejes que los problemas te ocupen.
23. De un poeta inglés: «Soy el amo de mi destino, soy el capitán de mi alma». Piensa adónde quieres ir.
24. Las personas inmaduras son las que más daño se hacen, y hacen a los demás.
25. Hay una aceptación social de la inmadurez, donde todo vale: prueba de todo, deja volar tus pasiones, permítete y diviértete. Y al final queda la amarga soledad.

2
La magnanimidad

¿Quieres ser alguien grande en la vida? Magnanimidad viene del latín *magnum* (sí, como el helado), y significa "grande". Y ser grande se opone a la conformidad, a ir "tirando". La magnanimidad es la tendencia a lo sublime, aspirar a lo grande. Esa ha de ser tu actitud: subir a las estrellas: no te conformes con menos, cuando puedes más. Esa ha de ser la actitud de tu corazón: subir a la cima. Tus miras han de ser altas, bellas, sublimes, sobrenaturales. Siembra afanes, ideales y proyectos, en tu corazón y en tu cabeza. Algún día todo eso fructificará, pensando en el bien de los demás.

1. Muchas veces tendrás que ceder, por el bien de los demás.
2. Mejorará tu carácter cuando aprendas a decir cosas buenas de quienes te rodean.
3. ¡Quita hierro a muchas situaciones, riéndote...! ¡Pero no de las personas, sino de la situación!
4. Te recuerdo una obra de misericordia cristiana: «Sufrir con paciencia los defectos del prójimo». Y cuesta un montón.
5. ¿Quieres ser sabio? Aprende a escuchar.
6. Procura ser siempre amable con todas las personas.
7. La delicadeza en el trato no es de personas afectadas, sino recias: la delicadeza no sale sola.
8. Aprende el valor de la palabra dada. Es una afirmación de tu valía personal.

9. Confía en que la gente es buena, mientras no demuestre lo contrario.
10. La persona ama sin esperar nada a cambio.
11. Cuando amas de verdad, siempre encontrarás pequeños motivos para seguir amando todavía más.
12. Ten pensamientos altos y tendrás proyectos altos; ten proyectos altos y serán grandes tus obras.
13. Recogerás lo que siembres: egoísmo o generosidad.
14. En casa ha de haber paz y alegría. Y lo raro han de ser las discusiones, aunque las habrá de vez en cuando.
15. Los resentimientos generan corazones pequeñitos. Y tú has de tener el corazón grande.
16. Huye de las personas pesimistas y de los ambientes negativos: queman las ilusiones.
17. Tal vez tengas que mandar, pero no seas "mandón".
18. Etiquetar a las personas por sistema demuestra poca ciencia y poca categoría.
19. Psicológicamente lo más sano es olvidar: no puedes ir por la vida con una lista de agravios.
20. Conócete. Contrólate. Evalúa las consecuencias para ti y para los demás.
21. En las discusiones da siempre una salida airosa a tu contrincante.

3
Los modales

Por decir tacos no se es más hombre ni más mujer. Cuando veas a una persona que "pierde los papeles" o "se le va la olla", es que pierde los modales, y hace una mala defensa de su propia imagen. En cambio una persona correcta expresa el equilibrio que lleva dentro. El saber estar, el saber comportarse, el hablar bien y la elegancia, son actitudes que debemos cultivar. La persona se expresa a través de su mirada, de sus gestos, de su habla, de su vestido y de su comportamiento. Son modos de manifestar lo que tenemos dentro. Huye de lo vulgar en cualquiera de sus manifestaciones.

1. Debes aprender la cultura del saber estar. Estar bien en casa, en la escuela, con los amigos/as, en el deporte, etc.
2. Tu saber o no saber estar dice mucho de tu carácter, o de tu falta de carácter.
3. Usa el "gracias" y el "por favor", y habrás ganado a las personas que te rodean.
4. Puntual. Educado. Atento. Trabajador. ¿Se te puede pedir menos?
5. Los hechos no necesitan palabras.
6. Un sabio refrán: «Te reciben como te presentas, te despiden como te comportas».
7. El vestido representa el respeto que pedimos a los demás.
8. Mantén alto el tono humano y la elegancia en el trato.
9. La buena educación, la cortesía y la elegancia siguen estando de moda.

10. No eres más libre por no querer utilizar el cuchillo y el tenedor. Simplemente no has aprendido a manejar tus emociones.
11. Un sabio consejo: habla poco y escucha mucho.
12. Importa mucho tu aseo personal diario y tu buen gusto en el vestir.
13. Muestras más de ti con tu conducta que con tus palabras.
14. Darás una buena imagen de ti mismo si conoces las buenas maneras en el comer. En la mesa se piden las cosas por favor, y se dan las gracias.
15. Evitarás muchos errores si aprendes a escuchar, antes de hablar.
16. Aprende la elegancia de hablar sin gritar. Gritar es un modo molesto de llamar la atención.
17. También se aprende a cómo tratar a la gente.
18. Las rabietas no te conducen a nada, y dan una mala imagen de ti mismo.
19. Comer no significa solo atiborrar el "buche", sino agradecer, servir y compartir.
20. No caigas en la vulgaridad, para defenderte. Busca razones y no burlas. Ataca las ideas del otro, pero nunca a su persona.
21. Los momentos de comer o cenar no pueden ser momentos de crispación.
22. Las quejas, los gritos, los desaires, son inútiles. Busca soluciones constructivas.
23. Siempre hay que hacer las paces. Engrandece a la persona el doblegar el propio orgullo.
24. Un detalle de calidad humana es aprender a hablar sin interrumpir el hilo de la conversación.
25. Tu higiene personal es una muestra de autodisciplina: ¡que no te digan que hueles mal!
26. Hablar demasiado marea. La verborrea habita en las cabezas huecas o problemáticas.
27. ¡No me tratan como me merezco! No seas tan susceptible y, en cambio, piensa si tú tratas a los otros como se merecen.
28. Tu ironía y tu terquedad te hacen antipático. Luego, no te quejes si estás solo.
29. Es curioso ver cómo algunos/as pierden el autocontrol en el momento de sentarse a la mesa.

30. Huye de los siguientes personajes: el desvergonzado, el gorrón, el cínico, el grosero y el charlatán.

4
Si eres creyente: tu Dios

¿Qué problema tienes con Dios, si crees en Él? Porque Dios no tiene ningún problema contigo. Al contrario, Él es la solución a tus problemas: Él está dispuesto a luchar a tu lado. Con Dios tendrás la poca felicidad de la Tierra, y la eterna del Cielo. Dios te escucha siempre en tus enfados y rabietas. Cuando la vida te trata mal —o al menos así lo crees— Él está a tu lado y te ayuda, aunque no sepas cómo. Él sabe más siempre, y te quiere feliz. Se entristece con tu tristeza, y también se alegra con tus alegrías, porque tiene un Corazón amante infinito. ¿Podrías olvidarte de una Persona que te lo diera todo? ¿Entonces?

1. No olvidemos que, como dice Gladiator, nuestros pasos en la tierra quedan grabados en la eternidad.
2. Dios no es un "soluciónname-los-problemas; y si no, no existes". ¿Eso lo harías con los que quisieras, por ejemplo, con tus padres?
3. ¿Que no tienes alma? ¿Dices que no se puede demostrar su existencia? Eso significa que aún no te has enamorado.
4. ¿Te ha dolido el ninguneo de ese amigo... mucho? ¿Piensas que a Dios no le duele tu indiferencia?
5. Dios no quiere imponerse en tu vida, pues es la defensa de tu libertad.
6. No estés pendiente solo de tu monólogo interior. Oye la voz del Otro en tu silencio, y la voz de los otros en sus necesidades.
7. Si conectas tu vida con Dios nunca caerás en la vulgaridad. Ya decía Chesterton que la vulgaridad es estar ante lo grandioso y no darse cuenta.

8. Una incongruencia en tu vida: cabeza de veinte años y fe de la primera comunión.
9. Alégrate porque eres un proyecto divino. Dios te ha pensado desde su eternidad como eres, pero luchando por mejorar. Tu rostro es un rostro amado por Dios.
10. Dios te ama constantemente. Ábrele tu corazón. Él te dice: «Yo estaré con vosotros siempre». Es un Amigo que nunca falla. Pase lo que pase Él está a tu lado.
11. Dios es quien mejor te conoce. Sabe de tus debilidades, de tus errores, de tus lágrimas y de tus luchas.
12. Él sufre porque sufres y porque te empeñas en sufrir. No seas tonto.
13. Una persona enamorada está capacitada para entender los planes divinos y complicarse la vida ayudando a los demás.
14. ¿Qué son tus placeres si te privan del placer de Dios?
15. En el silencio es donde oyes a Dios y a tu conciencia. Escúchalos.
16. A Dios se le entiende y se le encuentra a través del trabajo.
17. Dios te perdona siempre. Eres tú quien no te perdonas y no acudes a que te perdone.
18. Si le dejas, Dios divinizará tu camino. Has sido elegido desde toda la eternidad para vivir a su lado.
19. Ahora que has descubierto tu intimidad, háblale a Jesús desde ahí. Lleva más de dos mil años esperando que le digas algo. Él te espera, Él te escucha.
20. Dios que lo tiene todo, te lo pide todo… para hacerte feliz: es su única ilusión.
21. Lo que Dios piensa de ti. Eso es lo que te ha de importar. La gran pregunta: ¿Cómo me ve Dios a mí?
22. Tienes un gran corazón. ¿Piensas que Jesús tiene menos?
23. Ten tiempo para Dios, porque Dios lo tiene siempre para ti. ¡Háblale! ¡Escúchale!
24. Conocer a Jesucristo es la mayor aventura de tu vida; y mientras seas egoísta no lo entenderás.
25. Tienes que llegar a ser aquel al que Jesucristo ha amado desde la Cruz: tú mismo.

26. El polvo de oro que hay en tu vida es de Dios. El resto es tuyo, y es de barro quebradizo.
27. Los médicos se preocupan de tu crecimiento físico; tus padres se preocupan de tu crecimiento académico. Y tú, ¿te preocupas de tu crecimiento espiritual?
28. Siempre sereno y tranquilo. En esta vida todo tiene solución menos la muerte. Y la muerte para un cristiano es… irse a disfrutar eternamente.
29. Tu disco duro viene fragmentado de fábrica. Y la aplicación para desfragmentarlo se llama oración.
30. ¿No crees en Dios? ¿No será que no crees ni en ti mismo?

5
Tu libertad

¡Quiero hacer lo que me dé la gana! ¡Esta casa es una cárcel! ¡Dejadme en paz! Es posible que hayas pronunciado estas frases más de una vez. Mira, la libertad es como el dinero: si lo inviertes bien, tienes más; si lo inviertes mal, tienes menos, o nada. De ti depende tu libertad: no le eches la culpa a los demás. Si amas tu libertad, primero has de amarla en los demás. Tienes que aprender a ganar en libertad y en responsabilidad, ya que las dos van juntas. Ten siempre la voluntad de asumir las consecuencias de tu libertad.

1. Sin libertad no se puede amar.
2. ¿Quieres más libertad? Gestiona bien la que te dan. A un mal gestor se le retira el bien que administra.
3. Has de responder siempre: de lo que haces mal y de lo que haces bien; y también de lo que te olvidas. Eres un ser libre, y no un animal.
4. Las mejores sendas no suelen ser las más fáciles. Tienes libertad para dar libremente un sentido a tu vida.
5. Cuando aceptes la verdad sobre ti mismo, serás libre.
6. Quiere tu libertad y la libertad de los que te rodean.
7. La libertad es el terreno fértil en el que crecen los valores y las virtudes. Tienes que ir ganando poco a poco en libertad y en responsabilidad.
8. No te escudes en que "todo el mundo lo hace", porque sabes bien que eso no es verdad. Y, ¿desde cuándo te importa a ti todo el mundo?

9. Si no haces más que lo que te gusta, llegarás a ser un marginado, un descartado. Piensa.
10. Controla tu espontaneidad, y entonces serás más libre.
11. Sin dramatismo, ten la libertad de equivocarte, así aprenderás. Un error no es un drama, sino otro modo de aprender.
12. ¡Soy libre! Sí pero también lo son tus padres y los demás.
13. Tu vida tiene que ser como esas plantas que crecen al aire libre, bajo la lluvia de las contrariedades, al sol de los inconvenientes. Así te harás libremente fuerte y darás frutos sabrosos.
14. Cada uno desde su libertad elige su conducta. Todo tiene un porqué. Y tienes que saber dar razón de tus decisiones.
15. ¿Cómo es tu libertad los fines de semana? ¿Quién toma las decisiones?
16. Saca experiencia de las malas acciones, propias o ajenas.
17. En casa has de ejercitar la facultad de decidir, y razonar los porqués.
18. Cada uno es esclavo de lo que le vence: el amor, los impulsos o los caprichos.
19. Cuando quieras mantener una conducta, muestra los motivos que te llevan a actuar así.
20. No estás abocado/a a un destino ciego, a la fatalidad. Siempre tienes la libertad interior de mejorar.
21. Toma las decisiones que quieras… pero también acepta —es lo lógico— sus consecuencias.
22. La libertad no la puedes perder, porque la libertad eres tú mismo.
23. No solo actúas así porque eres así, sino que también eres así porque actúas así.

6
Tu cansancio y tu dolor

¿Cuándo fue la última vez que lloraste? Las personas lloramos, y va bien. El sufrimiento nos hace más humanos y más comprensivos. La enfermedad, la muerte, el dolor, el cansancio enseñan que la persona es limitada y temporal. Los cansancios físicos y psicológicos nos acompañan constantemente, como fruto del trabajo y de las preocupaciones. Todos maduramos y nos hacemos más realistas con los reveses que da la vida. Solo los golpes nos hacen más fuertes. Los momentos de dolor son siempre una oportunidad para crecer y aprender.

1. Los momentos de cansancio no son buenos ni para tomar decisiones ni para iniciar discusiones.
2. El dolor, la enfermedad, la incomprensión, etc., entrarán en tu vida. Responde con fortaleza.
3. Igual que tú tienes malos días, tus padres también los tienen. Si tú te cansas, ellos también.
4. Tienes que aprender que no todos los dolores se solucionan con pastillas.
5. Tu madre también sufre y llora a solas, sin que tú lo sepas.
6. Amar también significa sufrir, y el sufrimiento es un compañero del viaje de la vida. Acepta ese sufrimiento.
7. El dolor, si se puede, se quita. Si no, piensa en un motivo positivo para llevarlo con alegría y sin dramatismos.
8. Es bueno que veas la enfermedad y la muerte en otros, porque es la condición humana de la que no vamos a poder huir.

9. La enfermedad y la muerte vividas natural y sobrenaturalmente son fuente de madurez.
10. El mismo dolor, a unos los revienta y a otros los hace heroicos. Mira a ver qué lado eliges.
11. Todo sufrimiento lleva consigo un mensaje positivo. Hay que buscarlo.
12. Hay que saber descansar, dormir, hacer deporte, etc., para volver al trabajo con más vigor y alegría. Y eso no es perder el tiempo.
13. Hay gente que no se cansa porque siempre… está descansando. Para descansar, primero hay que cansarse.
14. Si al final del día llegas cansado a la cama, es señal de que has aprovechado el tiempo.
15. Siempre que puedas, alivia el dolor de los demás con tus atenciones y tu sonrisa.
16. Cualquier enfermedad es una llamada a ser mejor y a dar buen ejemplo a los demás.
17. ¿Estás enfermo? Haz caso al médico y no te hagas la víctima.
18. En el silencio de tu alma escucha lo que Dios te dice en esta circunstancia dolorosa.
19. Toda enfermedad o desgracia lleva consigo esta pregunta: ¿cómo lo sobrellevarás?
20. Dale un sentido a ese sufrimiento, y te hará fuerte.
21. Que no te importe llorar. Las lágrimas son humanas, liberan y, si se hace por amor, cada una de ellas será una perla.
22. Los sufrimientos son los golpes que dan forma y maduran tu vida.
23. El sufrimiento aceptado te hace más comprensivo y más humano.

7
El cuerpo

¿Cuánto tiempo pasas mirando tu cuerpo? Ahora está creciendo y sufre trasformaciones. Ten calma. Buscas modelos para tu cuerpo cuando resulta que el modelo eres tú mismo/a. Además tu cuerpo es una maravilla que tus padres te han dado, la naturaleza te ha prestado y Dios te ha regalado. Es un magnífico instrumento y forma parte de ti mismo. Cuídalo. Es importante que tú dirijas los impulsos de tu cuerpo y no al revés. Tu cuerpo también es tu tarjeta de visita.

1. ¿Mandas sobre tu cuerpo o hay ocasiones en que el cuerpo se impone? Piensa quién debe mandar en ti.
2. Con todo lo que sientes ahora en tu cuerpo y en tu cabeza, piensa que eres una persona muy normal. No eres el primero ni el único al que le pasa "eso".
3. Un hombre que amaba con locura la libertad aconsejaba: «Hay que ir por la vida con la ropa limpia, con el cuerpo limpio y con el alma limpia». ¿Qué te parece?
4. Acepta tu cuerpo. La belleza de una persona está en su corazón y en su cabeza.
5. Trata con respeto el cuerpo, y evita considerarlo como un objeto de placer, de curiosidad o de juego. De lo contrario se venga y te hace esclavo de ti mismo.
6. Un objetivo perenne: mantener a cualquier coste tu dignidad: la de tu cuerpo y la de tu alma.

7. La genética ha determinado tu sexo. Ten un sano orgullo de ser mujer u hombre. Enorgullécete de lo que eres y saca lo mejor.
8. Aprende el valor estupendo y sagrado del cuerpo y del sexo. No lo que te cuentan por ahí.
9. No eres un maniquí de plástico: estás hecho/a de carne y hueso, y tienes una identidad sexuada.
10. Tu cuerpo ahora crece más rápido que tu mente. Date tiempo. Todo se pondrá en su sitio.
11. La separación entre el cuerpo idealizado y el cuerpo real ha de ser resuelta con el pensamiento y no con la fantasía emocional. Acéptate como eres.
12. A tu cuerpo hay que darle descanso y sueño, sana alimentación y ejercicio físico. Un consejo de los clásicos: Mens sana in corpore sano.
13. Estar en buena forma física es una cosa. Y obsesionarse por los músculos y la tableta abdominal, es otra.
14. En la anatomía y en la fisiología todos somos iguales. Aprecia a la gente por su calidad espiritual.
15. Los drogadictos son desgraciados porque odian su cuerpo, que los esclaviza con la búsqueda compulsiva de placer, y les quita la razón de ser.
16. Las fotos que subes a las redes sociales muestran la relación que tienes con tu cuerpo. Y la relación que quieres que tengan los demás.
17. Lo que nos diferencia del resto de los mamíferos no es el aparato reproductor, sino el corazón y la razón. Úsalos.
18. Distingue entre dejarse llevar, y sentir que eres de carne.
19. Toda la imagen corporal solo hay que mostrarla a las personas que nos pueden ayudar. La dignidad de la persona es un límite para no exhibirse.
20. Vive en tu casa con tu familia los detalles de pudor y modestia. No vives en una isla solitaria.
21. El pudor y el sentido común también se mantienen en la red. Sé prudente en las fotos que cuelgues.
22. En el equilibrio entre tu razón y tu cuerpo, no te dejes llevar ni por la anorexia ni la por la vigorexia.
23. Los cuerpos que aparecen en las revistas de moda no siempre son reales. ¡Photoshop hace milagros!

24. Algunos y algunas maltratan su cuerpo, ya sea por exceso o por defecto. Dirigen una cierta agresividad contra sí mismos. ¡Qué pena!
25. La vigorexia suprime tu cuerpo real por uno imaginado… que jamás satisfará.
26. Detrás de las prácticas culturistas se puede ocultar la debilidad del individuo. No te dejes engañar.

8
Y si eres cristiano, tu piedad

¿No suena a rollo eso de rezar? En todas las civilizaciones el hombre se ha dirigido a un Ser Superior; otra cosa es que acertara más o menos. El hombre es religioso por naturaleza. Dios es el gran asidero frente a los vaivenes de la vida. Si Dios no existiera todo valdría: guerras, injusticias, genocidios, la destrucción del planeta… La miseria más grande es la espiritual.

1. Agradece a Dios y a tus padres los dones recibidos. Da gracias por la familia que tienes, por la fe recibida, por tus amigos, por tu colegio o instituto, por la gente que se preocupa por ti, por tus virtudes, por las notas que sacas, etc.
2. Tus problemas se solucionan con medios humanos y medios sobrenaturales. Con los dos tipos de medios: «A Dios rogando, pero con el mazo dando».
3. Tienes derecho a ser eternamente feliz.
4. Habla con Dios en el interior de tu corazón y cuéntale tus problemas.
5. Siente el sano orgullo de creer en Dios, por propia convicción.
6. No puedes olvidar que la vida es corta y que estás llamado a la eternidad.
7. Siente la responsabilidad de tus actos delante de Dios: porque te ve siempre y te mira con cariño.

8. No te importe pedir perdón a Dios de rodillas. Si eres cristiano, mediante una buena confesión…
9. Bendecir la mesa te enseña a ser agradecido.
10. Rezar forma parte de las soluciones en la vida. Dios jamás se olvida de ti.
11. Tus crisis de fe, las tienes que plantear honradamente.
12. Si no encarnas tu fe, todo se reduce a teorías ineficaces. La fe es para vivirla.
13. Debes de tener argumentos para explicar por qué crees en Dios.
14. Acepta siempre la petición de perdón del que te ha ofendido. Dios te perdona siempre.
15. Ten un rato de conversación todos los días con tu Dios. Te escucha siempre.
16. No arrastres un saco lleno de faltas y ofensas. Si eres católico, déjalo en el sacramento de la Penitencia.
17. Una Confesión bien hecha es de lo más sano, psicológicamente también. Hay gente que no es feliz porque no conoce el perdón incondicional de Dios.
18. El hombre en su locura se ha dado cuenta de que no puede absolverse a sí mismo, por eso quiere arrancarte el sentido del pecado.
19. Nada de lo que te ocurre es indiferente a tu Dios. Háblale.
20. Dios te quiere tanto que merece que te acuerdes de Él todos los días, no solo un rato el domingo.
21. Tratar a Dios es tratar a un amigo que lo puede todo.
22. No olvides que es Dios el primero que te quiere ver feliz en esta tierra.
23. Háblale a esa persona de Dios, y le devolverás la esperanza de vivir.
24. La mejor goma de borrar: pedir perdón y confesarte.

9
Tu sinceridad

Nos encanta quedar bien y por eso mentimos o no decimos toda la verdad. Y sin embargo es mejor ser sinceros. Amar la verdad evita que seamos complejos y acomplejados. La doblez y el engaño hacen a las personas raras. En cambio, la sinceridad mata la soberbia y el orgullo, y nos pone en nuestro sitio. Las mentiras comienzan con las inseguridades y los miedos: todos tenemos desde muy pequeños una gran resistencia a quedar mal. La sinceridad es una virtud importantísima para el desarrollo de una sana personalidad.

1. La verdad siempre por delante. Aunque te haga daño, aunque quedes mal, aunque te pongas rojo, aunque… La mentira siempre será una burla, y perderíamos la confianza de los demás.
2. Di siempre la verdad. Y la verdad completa. No evites tu responsabilidad: a lo hecho, pecho.
3. Ten la valentía de ser salvajemente sincero. La peor mentira es una verdad a medias.
4. Que nadie pueda pensar que lo que dices no es lo que piensas.
5. Pedir sinceridad es pedir coherencia.
6. Si no hablas, ese grano de arena terminará haciéndose una montaña en tu interior.
7. La sinceridad elimina los fantasmas de la imaginación y descarga los pesos del corazón.
8. Es una virtud importantísima para el desarrollo de una sana personalidad.

9. No tengas vergüenza en contar tus problemas, pequeños o grandes, a quien te puede ayudar y aconsejar porque te quiere bien.
10. No se trata de ser chivato, se trata de hacer justicia. Y hay mucho "matón" suelto por ahí. Es de justicia denunciar los malos tratos hechos a cualquier persona.
11. La capacidad de inventar excusas es proporcional al riesgo que uno puede sufrir por decir la verdad.
12. «Se pilla antes a un mentiroso que a un cojo». No lo olvides.
13. La mentira mata la confianza. Y la confianza siempre hay que ganársela; no se puede exigir: se inspira.
14. Un corazón sincero siempre pide la ayuda que necesita. Comprenderán tus miserias, pero no las ocultes.
15. Hay corazones que sufren inútilmente y mucho a base de guardar mentiras.
16. Obra siempre con tal rectitud que no tengas que ocultar nada a los demás.
17. Las personas que ocultan sus errores profundizan en su error.
18. Agradece que esa persona, amigo/a se haya sincerado contigo. Y no traiciones esa confianza depositada en ti.
19. El espejo no te va a decir la verdad, ni por exceso ni por defecto. Sal de ese subjetivismo que deforma la auténtica verdad.
20. Con tu pedantería alejas a los demás de ti. Sencillez, aunque sepas mucho.
21. Nadie es buen juez en causa propia. Te podrán ayudar si te acostumbras a decir siempre la verdad.
22. Hace tiempo que Jesús dijo: «La verdad os hará libres». Luego el que miente es esclavo.
23. Ocultar tu conducta indica que aceptas que no está bien.
24. Llama a las cosas por su nombre: al pan, pan, y al vino, vino. Huye del engaño y del fingimiento.

10
La sobriedad

Ser sobrio es aprender a madurar muchas partes de tu cuerpo y de tu cerebro. La templanza bien entendida elimina los caprichos y la comodidad que rompen tu personalidad. El aburguesamiento fabrica personas de gelatina. Se trata de que valores las cosas y el esfuerzo por conseguirlas. La sobriedad también se usa en Internet: con tantas pantallas abiertas es difícil que te concentres en una tarea. El autogobierno da señorío y elegancia a la persona.

1. Tienes que aprender a distinguir entre un deseo bueno y un capricho.
2. La felicidad no está en un corazón lleno, sino en un corazón enamorado.
3. Distingue lo necesario de lo superfluo. Cuanto menos dinero lleves en el bolsillo menos tonterías harás.
4. La felicidad está más en dar que en recibir. Sé muy generoso con los demás y sobrio contigo mismo.
5. La saturación de regalos no ayuda a que los valores, empalaga.
6. Sé moderado en las comidas. Es muestra de señorío.
7. Qué importante es poner límites… al capricho, a los apetitos, al "lo quiero ya"…
8. El modo de sentarse puede indicar el estilo comodón de una persona.
9. Se come, salvo enfermedad, lo que a uno le ponen delante.
10. En la vida hay cosas que pueden esperar, y otras que deben esperar: es una buena enseñanza.

11. Aléjate de las falsas necesidades, de lo aparatoso… Y disfruta de las cosas pequeñas del día a día.
12. Muchos no tienen lo que tú tienes. Comparte, y sé agradecido.
13. Piensa cada gasto. La elegancia no la dan las marcas. Evita las compras compulsivas.
14. Administra bien tu dinero. Y aprende el verdadero valor de las cosas.
15. El consumismo hace inmadura a la sociedad y a la gente, porque les hace creer que con dinero se compra todo, hasta las personas.
16. Aprende el verdadero valor de las cosas porque ese dinero tuyo ha salido del esfuerzo de tus padres.
17. Si crees en Dios, dale las gracias por poder dar a otros algo de lo que tú necesitas.
18. El placer por el placer entra de lleno en una persona cuando se instala el vacío existencial en su alma.
19. Si te conoces como eres, te podrás autocontrolar. No mires para otro sitio y reconoce tus debilidades.
20. Tantas horas con un videojuego te quitan horas de atención a cosas más importantes. Organízate.
21. La sobriedad en el comer te evitará la obesidad. No comas con los ojos, come con la cabeza.
22. Si comes con ansiedad no será siempre por hambre, sino porque hay problemas sin resolver.
23. Sé sobrio con "los ruidos", o ¿acaso tienes miedo al silencio? ¿A estar a solas con tu conciencia y con tus pensamientos?

11
Tu valía

Vales cuando te interesas por los demás, cuando te aceptas como eres y luchas por ser mejor, cuando eres responsable, cuando tomas decisiones y eres capaz de aportar soluciones, cuando eres coherente con tus convicciones, cuando desarrollas tus capacidades para servir…, cuando tienes un proyecto de vida. La serenidad y los pensamientos positivos te ayudarán a ser valiente.

1. Vales un montón. Es verdad. Debes creer en ti mismo. Confía en tus posibilidades, que son muchas.
2. Tienes el deber de ser el mejor proyecto de ti mismo.
3. Tienes una cabeza estupenda, pero no olvides que tienes los pies de barro.
4. Te has de valorar no por lo que tengas sino por lo que seas.
5. Vales mucho. Vales más de lo que te imaginas. Aspira a lo mejor de ti: no te conformes con chapotear en el barro.
6. Tienes una misión que cumplir. Dios la ha puesto en tus manos. Esfuérzate.
7. No te han puesto en la Tierra como se pone un florero en la mesa. Dios te ha puesto aquí y ahora para que seas feliz y hagas felices a otros.
8. Sigue siendo actual —aunque en la tele no lo saben— que vale más el reproche de un sabio que la alabanza de cien necios.
9. ¿Sabes qué es lo más bonito de una rosa? Que no sabe que es hermosa.

10. No lo haces todo mal. Has hecho una cosa mal; has tenido un fallo. ¿Quieres pensar también cuántas cosas haces bien?
11. Eres lo que has querido ser hasta ahora. No te quejes, y lucha por mejorar. Es una excusa barata echar la culpa a los demás o a las circunstancias.
12. No te auto justifiques. Acepta que, como todos, tienes defectos y errores.
13. Tienes unos dones que has de desarrollar. Qué lástima si te conformas con un desarrollo raquítico, pobre, miserable.
14. ¿Cultivas tus músculos? Bueno. Pero una vaca tiene más carne y no piensa.
15. Tienes que crecer, pero no solo físicamente; también ha de crecer tu corazón, tu mente y tu generosidad.
16. Sé grande: vuela como un águila… ya hay demasiadas gallinas en el mundo.
17. Huye del "qué pensarán de mí": empequeñece tu corazón y tu carácter.
18. Los "malotes" son gente que quiere llamar la atención con otros asuntos que no son el trabajo bien hecho.
19. Tienes un proyecto que vivir. Y solo lo puedes hacer tú. Quita esas imaginaciones sobre la muerte. Y pide ayuda.
20. Nadie más que tú puede llenar el espacio de alegría que tienes asignado. Los demás te necesitan.
21. Apúntate al grupo de gente honrada y decente que sabe lo que vale su vida.
22. Sigues valiendo mucho aunque haya nubarrones en tu vida. Después de la tormenta siempre, siempre sale el sol y viene la calma.
23. Nadie puede destrozar lo que vales: denuncia al acosador.
24. Tienes tu personalidad, tus valores y tu valía. No te dejes llevar por la presión del grupo de amigotes.
25. ¿No es simplificar demasiado decir que la vida es trabajar, comer, beber, dormir, reproducirse, entretenerse… y morir?

D.
Las posibilidades que tienes

«Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama».

[Aristóteles]

«El trabajo transforma el talento en genio».

[Anna Pavlova]

«La rebeldía es hija de la experiencia».

[Leonardo da Vinci]

El camino del éxito
LuzuVlogs: https://youtu.be/CfEOwQnd-OM.

1
Tu estudio

¿Piensas que es normal que unos estudios universitarios de cuatro o cinco años se saquen en ocho o diez? Si piensas que sí, no sigas leyendo ese apartado: no te gustará; así de vago, matas el tiempo y matas tu madurez. En cambio la persona trabajadora se convierte en un valor frente a sí misma y frente a los demás. El trabajo nos hace más humanos, más dignos, mejores, más capaces, más expertos, más sabios. La pereza anula, no tiene nada positivo, deshace la personalidad. Ahora tu trabajo es tu estudio, y ahí es donde forjarás las virtudes que necesitas. Más que los resultados te ha de importar ser buen trabajador, un auténtico "profesional del estudio".

1. Lo que hace madurar a una persona es el trabajo, el estudio.
2. Vivir un horario proporciona orden y da libertad. Se empieza y se termina con puntualidad. Así hay tiempo para todo.
3. Mente abierta. Expande las fronteras de tu conocimiento. Agranda tus ganas de saber, de ser sabio.
4. Trabaja sin miedo al fracaso. No existe el azar y la suerte. Existe el empeño y el esfuerzo.
5. Las notas no son para un lucimiento personal. Son la recompensa al esfuerzo.
6. Un suspenso no puede ser algo angustiante, pero tampoco algo indiferente.
7. ¿El estudio es un rollo? Los que no tienen una cualificación profesional son los primeros en irse al paro, y los últimos en ser contratados. ¿Esto

no te hace pensar?

8. Ahora estás invirtiendo en tu formación para tener un futuro rentable.
9. ¿Empollón? No. Persona que sabe lo que vale su preparación. Y el esfuerzo, también económico, que hacen sus padres.
10. Tu preparación académica requiere tiempo. ¿O te vas a conformar con estudiar un rato?
11. A veces me pregunto: ¿no te gustan los sobresalientes?
12. No es que los estudios ahora cuesten más. Es que tienes más distracciones, más intereses, y… más pereza.
13. ¿Te cuesta estudiar? ¡Uf! Menos mal. Pensé que no eras humano.
14. Aprovecha bien tus capacidades pero no te obsesiones con los resultados.
15. Como el estómago se prepara para la digestión, también tu cerebro se prepara para el esfuerzo intelectual. Ponte a estudiar a hora fija.
16. La psicología dice que solo tenemos un canal de atención. ¿No será un engaño eso de estudiar con música?
17. Con atender en clase ya tienes la mitad del trabajo hecho. ¿A qué esperas?
18. ¿Cultivar los bíceps? Bueno. Sin embargo, siempre te pediré que "muscules" tu cerebro.
19. A ti que se te llena la boca con la palabra "justicia"… ¿dónde está cuando copias en un examen?
20. Seamos claros: no se trata de que "te" aprueben, sino de que apruebes tú.
21. Curiosamente esa ansiedad que soportas viene en parte por tu poco rendimiento académico.
22. Primero, no trabajas. Luego, ante los resultados, te quejas y te excusas. ¿No sería interesante que te lo plantearas algo mejor?
23. Si a tus padres les interesan las notas es porque son el reflejo, más o menos, de tu esfuerzo durante esa temporada.
24. Si las notas no reflejan tu esfuerzo, aprende a estudiar y habla con quien te pueda ayudar.
25. No se trata de que saques en todo diez, sino de que te esfuerces. El estudio ahora es tu trabajo.

26. Un buen rendimiento académico también te protege de posibles problemas mentales.
27. El tiempo libre también ha de ser para engrandecer la personalidad, no para estar tirado en el sofá.

2
Tu lucha

Cuando veas cualquier competición (las Olimpiadas, el Tour o la Vuelta ciclista, una Liga de fútbol, etc.) piensa en las horas de lucha contra sí mismos que hacen los atletas: bajar un segundo su marca, saltar dos centímetros más, bajar el crono... Luchan por sacar lo mejor de sí mismos. Y tú también tienes que luchar por sacar lo mejor que tienes. Vales más de lo que piensas y puedes más de lo que crees. La vida es una lucha que trae consigo victorias y derrotas: las dos son buenas, y nunca puedes perder el ánimo. No importa meter la pata, lo importante es sacarla enseguida. Habrá derrotas que nos duelan mucho. Aunque se te salten las lágrimas, sigue adelante: los soldados cansados son los que ganan las batallas. Cada vez que vuelves a empezar es una condecoración en tu vida. Jamás te rindas.

1. Todo éxito va precedido de varios fracasos. Entre tu querer y tu poder está tu constancia.
2. Te recuerdo este refrán: las cosas no se hacen porque sean difíciles, sino que son difíciles porque no se hacen.
3. Aprovecha los pequeños momentos. Muchos pocos forman un mucho… ¡Cuántos días enteros se pueden perder!
4. El esfuerzo es lo normal. Dale un sentido a tu lucha por ser mejor. Admírate más por el esfuerzo que has puesto que por tu inteligencia.
5. Es muy cómodo abandonar, no luchar, tirar la toalla, no estudiar, dejarse llevar, decir que no puedo, etc. Pero todo eso te lleva a ser menos. Y tú estás hecho para ser más.
6. Ríete de tus malas imaginaciones para no convertirlas en acciones.

7. Cada cual es como es. Pero si luchas por ser mejor, serás sabio y eficaz.
8. Se comienza a hacer cosas buenas cuando uno se decide a dejar de hacer cosas malas.
9. La lucha verdadera, la que más cuesta, es mejorar el propio carácter. Pero es la que da más alegrías.
10. ¿Quieres triunfar? Lucha. Los proyectos y aspiraciones no salen solos. Debes implicarte seriamente. Y siempre puedes hacerlo mejor.
11. Considera que el fracaso es algo natural en la vida. No le des tanta importancia. Reflexiona, saca experiencia y sigue luchando.
12. Desaloja de tu cabeza los pensamientos negativos. Te hacen perder el tiempo y te quitan los ánimos de luchar.
13. Hay gente que no se perdona jamás. Se autoinculpa hasta bloquearse. Déjame que te cuente un secreto: ¡Superman no existe!
14. Las dificultades vistas como un sano desafío te ayudarán a crecer, a madurar, a ser fuerte. Están puestas para tu bien, no para evitarlas o ignorarlas.
15. El verdadero problema no es que hayas descubierto tus defectos, sino tus pocas ganas de luchar. Entierra esos miedos que te frenan.
16. Al que se queja, le falta tanto la sencillez de aceptar sus limitaciones como la de aceptar las pequeñas luchas diarias.
17. ¿No te das cuenta de lo rápido que se rompen los regalos? El verdadero valor de las cosas se mide por la ilusión y el esfuerzo que has puesto.
18. Ten ideas claras; anda por caminos claros; huye de lo retorcido; ponte objetivos altos; huye de la apariencia, de lo vulgar, de lo grotesco.
19. ¿No quieres ser un perdedor? Todavía estás a tiempo de ser lo que no has sido, y de hacer lo que no has hecho.
20. Al "tocar fondo", al menos, date un impulso que te devuelva a la "superficie".
21. Quieres ser feliz sin esfuerzo. Sería como recoger agua con las manos. Algo podrías conseguir, pero… ¡tan poco!
22. No seas "vagón" cuando lo que se espera de ti es que seas "locomotora".
23. ¿En qué tienes que mejorar? Recuerda lo que te piden tus padres todos los días, lo que te piden tus hermanos/as, o tus amigos, o tus profesores, etc. Mira a ver y no cierres los ojos.

24. Hay gente que "muere" con la fantasía de lo que podría haber hecho… Y se mueren realmente sin hacer nada.
25. Resuelve bien esas contradicciones internas que te marean, y sé coherente con tu proyecto de ser mejor.
26. El inmaduro piensa después por qué ha actuado así. El maduro piensa antes por qué ha de actuar así.
27. El problema no son los problemas, sino cómo afrontas esos problemas. Esa lucha no la ganas porque no pones los medios. No te engañes.
28. Tu vida es como una esfera en un plano inclinado. Si no empujas, ella sola se va hacia abajo. ¡Es tan cómoda la pereza!
29. Ya dijo Confucio que no son las malas hierbas las que ahogarán tus buenas semillas, sino tu propia desidia, tu abandono. Piensa cómo va tu vida.
30. Otra de Confucio: «El verdadero error no es equivocarse, sino no admitirlo ni corregirlo».

3
Tu vida

La vida puede entenderse como la tarea de alcanzar la felicidad, y en esa tarea hemos de poner ilusión, lucha e ideales. Mira en qué pones el ideal, la meta de tu vida, pues de ahí saldrá alegría o cansancio. Si no le das un sentido a tu vida, la llenarás en una carrera jamás satisfecha de placeres y éxitos humanos: vidas que se queman como la paja: brillan un instante y luego... mucha ceniza.

1. La vida, con un sentido, ayuda a superar todas las dificultades físicas y psíquicas. ¿Cuál es el sentido de tu vida?
2. Tu vida no puede ser vulgar. Dale alas a tus nobles ilusiones.
3. La vida es servicio a los otros. Decídete a hacer de tu vida algo útil.
4. La vida es una maestra. Y además no hace revisión de nota.
5. La frivolidad es ir de payaso sin tener un circo que te aplauda.
6. El día de mañana recogerás lo que has sembrado: cariño o indiferencia.
7. La mejor manera de encontrarte a ti mismo es olvidarte de ti mismo. Hay gente que al final de su vida se siente sola porque su ideal fue estar encerrado en sí misma: «Que nadie me moleste». Reparte felicidad a tu alrededor.
8. Tu vida será tu obra maestra. Y solo la puedes hacer tú. Es nuestro empeño el que hace realidad lo que es posible en nuestra vida.
9. La verdadera aventura de tu vida está dentro de ti. Tienes el deber de ser tú mismo.

10. No es lo mismo la buena vida que la vida buena. A ver con cuál te quedas.
11. Vivir es maravilloso. Pero más grandioso es saber vivir.
12. En este mundo sobra dinero… y falta silencio y pensamiento.
13. En tu proyecto de vida han de caber los demás. Sembrar felicidad hace que las decisiones de tu vida sean más sólidas.
14. ¿La vida es injusta contigo? En primer lugar no hay ninguna señora que se llame "la vida", y, en segundo lugar, piensa cuál es la verdadera razón de tu desgracia.
15. Vivir es elegir. Y vivir bien es elegir bien. Por tanto, cualquier opción no es válida: solo la que te haga mejor.
16. Dale a las cosas y a las circunstancias la importancia que tengan: no más.
17. Toma decisiones sabias, no las que gusten a los otros. Has de escribir positivamente tu destino.
18. Nunca culpes a los demás o a las circunstancias de tus acciones o decisiones.
19. ¿En qué vas a gastar los ochenta años de tu vida? Ha de ser en algo serio.
20. Respeta siempre toda forma de vida. Toda vida tiene un valor infinito. La de los no nacidos también.
21. Puedes escribir tu vida en la arena. Pero ya sabes lo que va a pasar, tarde o temprano…
22. Una tarea para toda la vida: buscar la verdad, amar la verdad.
23. Nadie puede vivir tu vida por ti: trátala bien. Y es tu conciencia quien debe aprobar tu forma de ser, no los demás.
24. Einstein: «Si nos proponemos encontrar un sentido a la vida… el amor es la única y la última respuesta».
25. Eres un ser humano que hace muchas cosas, pero a veces te olvidas de hacerte a ti mismo.
26. Víktor E. Frankl: «Vive como si estuvieras viviendo por segunda vez y la primera vez lo hubieras hecho todo tan mal como… estás a punto de hacerlo ahora». Rectifica, porque no hay una segunda vez.

4
Tu futuro

Mira a tu alrededor y observa adónde ha llegado la gente. Piensa: ¿yo quiero terminar mis días así? Lo que quieras ser, dependerá en parte de ti. Pero el futuro no existe todavía, el pasado ya ocurrió —y ya no hay vuelta atrás—: solo tienes en tus manos el presente. Pero es ese presente, lo que estás haciendo ahora o dejando de hacer, lo que va a determinar tu futuro. Tu vida será lo que tú decidas en cada momento, ahora. Hay gente que al borde del precipicio se pregunta: ¿cómo he llegado hasta aquí? Tú pregúntate, más bien: ¿cómo no llegar hasta ese precipicio? Busca un futuro lleno de felicidad, para ser útil a los demás.

1. Amar y trabajar son los pilares sobre los que construirás tu futuro.
2. Un joven sin metas es un viejo prematuro.
3. Debes construir tu vida de la mejor manera posible. Ahora bien, ¿son buenos materiales los que estás usando?
4. Tu futuro lo tejes cada día que pasa. El futuro se alimenta del presente.
5. Hacer planes para mañana está bien, pero pregúntate: ¿cuál es el modo adecuado de comportarme ahora?
6. Tienes que buscar lo imposible, y entonces alcanzarás lo posible.
7. Piensa en las consecuencias a largo plazo de tus actuaciones. Nada es indiferente.
8. ¡Cuántos sabios puede hacer esta frase: «No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy»!

9. Tu vida depende de tus decisiones. Cada pequeño acierto o error, como el timón del barco, te acerca o te aleja de tu fin.
10. Las vacas también existen, pero no luchan. Son, están sin más, pero no tienen una meta. Comen y se reproducen, pero no aman. Oyen ruidos, pero no entienden. Mugen, pero no saben dialogar.
11. Séneca: «Para quienes no saben adónde van, todos los vientos son contrarios».
12. Lo verdadero es más duradero que lo placentero. ¿Qué buscas?
13. En tu cabeza solo hay sentimientos y fantasías. Y así es difícil tomar alguna decisión seria.
14. Tu vida es una estupenda aventura, necesitas audacia y valentía para vivirla bien.
15. Corres deprisa en tu vida. Lo importante es correr en la senda adecuada. ¿Qué interés tiene correr hacia un precipicio?
16. No hay nada peor que no tener futuro. ¡Tienes mucho que hacer!
17. Parece que no tienes prisa en meterte en problemas. Y luego tienes mucha en tratar de resolverlos. Sé coherente.
18. La actitud ante todo lo que te sucederá depende de ti, está en tus manos. Y la actitud es determinante para ser feliz.
19. Muchos con la mentalidad del "ahora lo tengo que pasar bien pues soy joven", arruinan sus vidas, las posibilidades de su futuro.
20. Piensa que la muerte también llegará algún día. Y no asusta a las personas que han obrado bien.

5
Tu tiempo

El tiempo es un gran aliado de nuestras vidas si lo sabemos aprovechar. «Cada cosa a su tiempo y tiempo para todas las cosas». Vale más ir solucionando los temas, los problemas, poco a poco, que darse un atracón, o un calentón, para arreglarlos: lo importante siempre ha de esperar, para pensar bien la solución. El aburrimiento es un modo de matar el tiempo. Siempre hay algo que hacer… incluso deporte. Si te organizas hay tiempo para todo: para estudiar, para salir con los amigos, para ver fútbol, para jugar en internet, etc. Organiza tu tiempo: el orden hará que no atropelles ni tus obligaciones ni tus diversiones.

1. Cuenta con el tiempo para crecer física, psíquica y profesionalmente.
2. El tiempo pone cada cosa y cada persona en su sitio.
3. Responde: ¿qué has hecho hasta ahora con tu vida?, ¿en qué has gastado el tiempo?
4. Paso a paso se llega a las más elevadas cimas. Cuenta con el tiempo.
5. El futuro aún no existe. El pasado dejó de existir. Lo que importa es que hagas las cosas bien ahora.
6. Te falta previsión… y luego te falta tiempo para todo. Aprende.
7. Dedica cada día un poco de tiempo a pensar en tus reacciones, tus decisiones y tus motivaciones. Aprenderás mucho de cómo eres y sacarás propósitos para mejorar.
8. Ponte un horario y podrás rendir mucho. Es curioso: los vagos no tienen tiempo para nada.

9. Ser autónomo significa saber que cada cosa ha de hacerse a su tiempo, y que con orden hay tiempo para todas las cosas.
10. Gestiona bien el tiempo de libertad que te dan, y tendrás más. Se darán cuenta de si lo inviertes bien o mal.
11. Aprende de la naturaleza que cada cosa requiere su tiempo: la fruta para madurar, la semilla para germinar y la cerveza para fermentar. El tiempo es siempre un gran aliado.
12. Necesitas tiempo y esfuerzo para formarte, para estructurarte, para interiorizarte, para apropiarte de ti mismo.
13. Pierdes el tiempo y lo haces perder a los demás. Y el tiempo es el mayor tesoro que nos han regalado. No lo tires a la basura.
14. ¿Cómo te ves dentro de cinco años? ¿Qué quieres que digan de ti tus padres, tus hermanos/as… cuando tengas esa edad?
15. Lo que hace buena y digna a una persona es su comportamiento día a día. ¿Qué pueden decir de ti ahora? ¿En qué gastas tu tiempo?
16. ¡Calma! Aunque solo sea para pensar. Tómate tu tiempo.
17. La prisa no es amiga de la eficacia. Haz lo que debas hacer en cada momento.
18. Acepta que no tienes tiempo para hacer todo lo que quisieras: el día tiene solo 24 horas.
19. En la vida habrá muchas cosas que no harás por falta de tiempo. Nos pasa a todos.
20. Nunca te puede faltar tiempo para asearte, para ducharte, lavarte los dientes, las manos antes de comer o tras usar el lavabo, peinarte, etc. Cuida tu higiene por la imagen que das y por los demás.
21. Dejar pasar el tiempo sin más no resuelve los problemas: aumenta tu dejadez y tu vagancia, pierdes fuerza y los problemas crecen.

6
Tu trabajo

Admiras a las personas que han alcanzado éxito en la vida. Pero, ¿te has parado a pensar en todo el esfuerzo que han hecho para llegar allí? Las horas que dedica un empresario para mantener alta su empresa; las horas que ha empleado el deportista para ser campeón olímpico; las horas de investigación del científico… Y tú, ¿cuántas horas rindes al día? El trabajo, el estudio es necesario para tu desarrollo humano, para tu madurez: te hace mejor, más capaz, más humano, más experto y sabio. Con tu trabajo sirves a los demás y tratas de hacer un mundo mejor: no puede ser un monumento a tu vanagloria, o a tu satisfacción. No importa el tipo de trabajo, sino el amor y la ilusión que pongas en hacerlo bien.

1. Estimula tu capacidad de trabajo, no solo de sacar buenas notas.
2. Los talentos se caracterizan por… su capacidad de trabajo.
3. Tu calidad y cantidad de hombría se mide por la calidad y cantidad de tu trabajo: el hombre fue hecho para trabajar, se lee en la Biblia.
4. Nada es difícil si pones los medios adecuados. Todos somos capaces. Es cuestión de ponerse. Y constancia.
5. La raíz del éxito no es la suerte sino el trabajo constante.
6. En positivo: nunca sabrás de lo que eres capaz si no lo intentas.
7. Huye de las chapuzas en tu trabajo y en tu vida. La mediocridad no es genética: la fabricamos nosotros.
8. Nuestras obras enseñan cómo somos: ¿estás orgulloso de lo que has hecho hasta ahora?

9. No valen las buenas intenciones si no pasas a las acciones.
10. No aceptes y pongas excusas a tu vagancia. Reconoce que estás vago… y pon remedio.
11. Los problemas llaman a otros problemas. Toma nota.
12. Los lamentos nos detienen, las decisiones nos impulsan.
13. Analiza ese problema: descomponlo, hazlo trozos, y descubrirás estrategias para resolverlo. La realidad suele ser más sencilla que la fantasía.
14. Tus chapuzas denuncian tus pocas aspiraciones. Y tus pocas aspiraciones, lo poco que te exiges.
15. Los que llegan a ser valiosos son como tú y como yo, personas normales, pero que se han tomado en serio su trabajo.
16. El perezoso se parece a un bombero: se dedica a apagar los fuegos que van surgiendo.
17. El problema no está en tu cociente intelectual sino en tu capacidad de trabajo.
18. La excelencia la darás en ese "último empujón".
19. Te has de exigir y te han de exigir para dar lo mejor de ti.
20. Todo trabajo honrado merece respeto. Y alabanza a quien lo desempeña bien.
21. Si huyes de tus responsabilidades es que estás huyendo de ti mismo.
22. El perfeccionismo y el voluntarismo no son buenos consejeros. Acepta que tienes límites. Lo perfecto en esta tierra, gracias a Dios, no existe. Tú, hazlo lo mejor posible.
23. El vago y el perfeccionista tienen en común que se buscan a sí mismos.
24. El perezoso es un monumento a la nada.

7
Tu rebeldía

Siempre rebelde. No dejes de serlo, tengas la edad que tengas. Huye siempre del conformismo. La rebeldía ha sido una constante en la historia de la humanidad, de las civilizaciones y en cada persona. Es una fuerza positiva si se usa para mejorar las cosas, las situaciones o las personas. Pero también se han dado rebeldías estériles, fruto de una agresividad destructiva hacia todo lo anterior. Ser rebelde ante las injusticias es algo necesario, pero sobre todo la rebeldía la has de dirigir hacia ti para no cometer los mismos errores que quieres combatir.

1. Rebeldía y rebelde, sí. Y cuanto más mejor: rebelde contra tu egoísmo, contra tus defectos, contra tu pereza… Muy rebelde contra ti mismo.
2. La estupidez descubre su rostro cuando alguien se ríe de lo sublime.
3. Si la vulgaridad es estar al lado de lo grande y no darse cuenta, la idiotez es estar en la vulgaridad y no querer darse cuenta.
4. Si no pides perdón, ni rectificas ni aprendes. Ha de ser algo natural. Necesitamos perdonarnos porque todos nos equivocamos, y mucho.
5. Lo malo no es enfadarse, sino echar constantemente sal en la herida. Si un enfado te puede durar una hora, que no te dure un día.
6. Es posible que tengas razones, pero en cuanto usas la violencia has perdido la razón.
7. No seas pueblerino y haz de tu vida algo interesante… para Dios, para los demás, para ti.

8. ¿Cuánto somos de estúpidos los hombres para que, encima de hacernos daño, digamos que disfrutamos?
9. Dale a tu vida un sentido. Usa la cabeza y piensa cuál va a ser el verdadero sentido de tu vida.
10. Es más fácil gritar que razonar. Pero se aprende razonando.
11. La felicidad está en disfrutar de las cosas pequeñas, la grandeza está en vivir las cosas pequeñas, la humildad se hace grande cuidando las cosas pequeñas, la sinceridad se riega con verdades pequeñas, el amor está en las cosas pequeñas… ¿Qué tendrán las cosas pequeñas, que te hacen tan grande?
12. No tienes que vivir tu vida desde fuera, sino desde dentro.
13. Cumplir tu deber, te hará mejor. Lo demás son películas.
14. No te encierres en una torre de apatía: la generación "nini".
15. Cuanto menos hablas contigo mismo, en tu interior, más necesidad tienes de llenarte de los gritos de los demás.
16. Tenemos una gran facilidad de engañarnos a nosotros mismos. No lo olvides cuando reflexiones. Resuelve los problemas en el santuario de tu intimidad.
17. Antes de tomar una decisión es prudente pedir los consejos oportunos a las personas oportunas. Luego, piensa y decide tú.
18. Antonio Machado: «¿Tu verdad? No, la Verdad, y ven conmigo a buscarla. La tuya, guárdatela».
19. En tus discusiones busca argumentos, y no uses el ataque personal, que te quitará la razón.
20. Acéptate como eres. Y a la vez lucha contra tus defectos: alguno tendrás, ¿no? Y sé siempre un inconformista.
21. Piensa bien lo que te dicen tus amigos. Piensa bien lo que te dicen tus padres. Y luego, tranquilamente, piensa lo que tú piensas.
22. Con valores tendrás un camino por donde ir. Sin valores tu conducta será errática, sin rumbo.
23. No hay destinos ciegos. El destino —decía una canción— te lo montas tú.
24. Muchos aparatos se pueden resetear, pero tu vida no. Serás lo que vivas, lo que decidas.
25. ¿No es triste que algunos hayan hecho de la vida una "enfermedad de transmisión sexual"? Tú defiende siempre la vida en cualquier etapa.

8
El narcisismo

¿Cuántas veces te haces estas preguntas?: ¿Gusto a los demás? ¿Caigo bien? ¿Tengo un aspecto atractivo? ¿Soy guapa/o? La palabra "narcisismo" procede del mito clásico de Narciso, un joven que al contemplar su imagen reflejada en el agua se enamora de sí mismo, y ante ese amor imposible, se ahoga, y se transforma en la flor que llamamos narciso. El narcisista está volcado todo el día sobre sí mismo y tiene una gran necesidad de admiración y estimación. Le gusta fascinar a los demás con su brillo, pero es incapaz de dar afecto y cariño. Procura dirigir tus energías, no para mejorar el envoltorio, sino para mejorar tu interior: tu capacidad de querer, tu capacidad de trabajar, tu capacidad de dar.

1. Pon límites a tus afanes narcisistas de omnipotencia que no te dejan madurar. Ya no eres un niño.
2. Tu vida ha de ser equilibrada, y no rota de cuando en cuando por tus caprichos vanidosos.
3. Tu vanidad y tu narcisismo son una barrera para los demás. Si te dejas llevar por ellos sentirás la amargura de la soledad.
4. No puedes quedarte preso en el espejo de Narciso. Sal de ahí.
5. Te querrán, no por lo que tienes, sino por lo que aportas.
6. Eres igual que los demás y nadie te va a soportar ese "dártelas de más". Dándote aires de superior no haces más que el ridículo. Sencillez.
7. El autoerotismo esclaviza a la persona en su narcisismo. Amar significa salir de uno mismo.
8. No manipules tu propio diálogo interior, y acepta la realidad tal cual es.

9. Mira dentro de ti. Y no te avergüences de lo que veas: hay abismos de maldad. Pero tú, lucha por mejorar.
10. ¿Piensas que te van a querer por tus músculos o por tu cara bonita? Vas muy desorientado.
11. Solo tú puedes llenar ese vacío interior… que te deprime.
12. El tiempo es un gran enemigo del físico y, en cambio, es un gran amigo del corazón.
13. Deja de mirarte el ombligo. No eres el centro del mundo ni el fin ni la medida de todo.
14. Te han de querer por tu cabeza y tu corazón, no por tu aspecto físico, aunque también debas cuidarlo.
15. Te crees mejor y superior a los demás…, pero los demás te pueden con sus críticas. Deja esa arrogancia y trata de ser objetivo.
16. Los demás no son una herramienta para conseguir tus objetivos o alabar tus logros.
17. Acepta la distancia que hay entre lo que eres y lo que no eres. Fíjate en todo lo bueno que tienes, y deja esa ansia amarga de querer ser otro/a.
18. No te exhibas como si fueras un animal del zoo.
19. De algunos/as no sabríamos decir qué ocupa más su corazón, si la vanidad o la estupidez.
20. Hay gente que sube a Internet fotos de los hermosos lugares que visita; en cambio, otros ponen fotos de sus abdominales o de sus pectorales… o en poses de pasarela de moda. ¿Por qué será?
21. Tu narcisismo es una defensa de tu inseguridad infantil. Tienes muy mimado a ese "niño" interior.
22. Sientes una admiración excesiva por tu aspecto físico… ¿Y qué haces por tu intelecto? ¿Y por los demás? ¿Y por tu alma?
23. No seas como esos que, llevados por su "omnipotencia" narcisista, hacen creer que lo saben todo y en realidad no han aprendido nada.
24. Es muy sano reírte de ti mismo y asumir las críticas que te hagan. Tu "yo" ha de ser para ti una buena compañía, no un desasosiego.
25. Ahora que te creías con un cuerpo diez, ha llegado un momento difícil que te ha demostrado lo contrario. Acepta y lucha.
26. Reflexiona, no sea que el "amor de tu vida" seas tú mismo/a.

9
Tus modelos

Nuestros primeros modelos son nuestros padres. Pero luego todos sentimos atracción por esas personas que destacan en algo: un actor, una actriz, un/a cantante, un/a deportista, un sabio, o un familiar, o esa persona que nos cae de maravilla. Nos gustaría ser como ellas. Y eso son los modelos a los que de un modo más o menos consciente imitamos. Pero no olvides que los modelos humanos tienen los pies de barro: pueden fallar, nadie es perfecto. Tú procura que los demás te admiren por tu gran corazón.

1. Si quieres ser grande, trata a los grandes, lee a los grandes, refléjate en los grandes.
2. No imites modelos para dejar de ser tú mismo. Acéptate como eres, y lucha por ser mejor.
3. No te conviertas necesariamente en lo que ves. Mira dentro de ti.
4. Los modelos que a veces te proponen en la tele son nefastos para desarrollar tu personalidad. Piensa.
5. Algo lógico: imita de los demás solo lo bueno, porque nadie es perfecto.
6. No busques una vida confortable, sino real. Todos los modelos son de carne y hueso.
7. ¿A quién admiras? ¿A quién envidias?... Porque ese es el modelo que hay en tu corazón, y piensas que te hará feliz. Revisa su contenido.
8. A veces esos "héroes de la pantalla" terminan asqueados de su vida personal real. La fama no da necesariamente la felicidad.

9. Lo que ves en las pantallas no es real. Perdona, pero los superhéroes no existen.
10. La grandeza de una vida no se mide por un momento, sino por una trayectoria.
11. Antes de los Juegos Olímpicos son muchas las horas que han entrenado los héroes de las medallas de oro.
12. Los campeones pasan muchos momentos de desánimo, y su heroicidad está precisamente en superarlos.
13. El mejor modelo para ti eres tú mismo y todo el potencial inmenso que tienes para desarrollar.
14. ¿Pretendes que tus modelos sean los alcohólicos, los perversos o los drogadictos?
15. Tu modelo: una persona que sepa realmente amar, trabajar y dar la vida por los demás.
16. Qué triste sería que tu modelo de fin de semana fuera ir borracho, colocado de drogas y buscando malos rollos.
17. Hay mucha gente que entrega su vida a un noble ideal. Aprende de ellos. No son pocos, lo que ocurre es que no hacen ruido.
18. Muchas vidas ejemplares hacen un gran bien a los que están a su alrededor. Y tú, ¿qué ejemplo das? ¿Qué haces?
19. Piensa en lo que haces por imitar a otros, y saca tú mismo la conclusión.
20. Algunos permanecen infantilizados e inmaduros porque no salen de su modelo infantil. ¿Qué te parece?

10
Lo fácil

1. Lo fácil es destruir, criticar e insultar.
2. Lo fácil es emborracharse o fumar un canuto.
3. Lo fácil es no estudiar, no esforzarse, ver la tele y jugar a la Play.
4. Lo fácil es gritar y enfadarse.
5. Lo fácil es no poner en marcha ningún proyecto en tu vida.
6. Lo fácil es dejar pasar y matar el tiempo.
7. Lo fácil es hacer las cosas mal y ser mediocre.
8. Lo fácil es mentir y no ser honrado.
9. Lo fácil es el pelotazo y la corrupción.
10. Lo fácil es dejar las cosas para mañana.
11. Lo fácil es aburrirse.
12. Lo fácil es quedarse en casita, calentito.
13. Lo fácil es aprovecharse de la gente.
14. Lo fácil es burlarse y abusar del más débil.
15. Lo fácil es sacar músculo y no cerebro.
16. Lo fácil es no exigirse.

17. Lo fácil es tener envidia y no hacer nada por mejorar.
18. Lo fácil es echar la culpa a los demás.
19. Lo fácil es hacerse la víctima del "sistema".
20. Lo fácil es romper y no construir.
21. Lo fácil es ser violento y abusar…
22. Y lo fácil hace después la vida… ¡difícil!

E.
Tu mundo familiar

«La práctica de la paciencia hacia el otro, el pasar por alto los defectos del otro y el soporte de las cargas de los otros es la condición más elemental de toda actividad humana y social en la familia».

[Lawrence G. Lovasik]

«Mis héroes son y fueron mis padres, no me imagino teniendo a otras personas como héroes».

[Michael Jordan]

El padre más malo del mundo
https://youtu.be/pffE2eGpdUY.

1
La familia

Tenemos una verdadera familia cuando amamos y nos aman. Sin amor no se entiende la familia, porque es su origen. Y es en el trato familiar donde nos vamos haciendo mejores. Si el desarrollo corporal de la persona se da en el seno de su madre, el desarrollo psicológico y moral se da en el seno de su familia. Todos necesitamos de un hogar donde amar y sentirnos amados; sin su calor, el hombre no es viable. La familia nos ama cuando nacemos, y nos ama cuando morimos.

1. Por muchos errores que tengas, en tu familia siempre te querrán…, pero te querrán luchando contra esos errores.
2. Dicen que la familia es el lugar al que siempre se vuelve. Sí, pero con espíritu de servicio.
3. ¿Qué aportas en casa, en tu familia? Porque ellos… lo han aportado todo por ti.
4. Tu casa no es una pensión. Arrima el hombro.
5. En casa, o formas parte de "la solución" o formas parte del "problema". Mira a ver hasta ahora cómo ha sido.
6. ¿No creerás que tu familia está al servicio de tus caprichos? Es bueno que te digan "no", y que tú lo aceptes.
7. Es importante que con los tuyos sepas comunicar y expresar tus sentimientos. Y que dejes a los demás expresar los suyos.
8. ¿Qué ganas tú yendo por tu casa con una piel de erizo? En cambio en las casas de tus amigos llevas una suave piel de cordero. ¿A qué se debe

esos cambios? Piensa dónde te quieren más.

9. ¿Tienes grandes sueños en tu vida? ¿Has pensado alguna vez que tus padres también tienen grandes sueños? ¿Qué has sido tú para ellos, hasta ahora: un gran sueño o una pesadilla?
10. Mira cómo un hombre ama apasionadamente a una mujer, tu madre; mira cómo una mujer ama con locura a un hombre, tu padre.
11. «¡De esta me echan de casa...!». No te echarán. Pero aprende a usar la cabeza y escarmienta.
12. Frío, distante, sin un beso de despedida… ¿Así pretendes que te quieran?
13. No eres un crío. Tu conducta ayuda a mejorar o a empeorar las cosas.
14. A tu madre también le gusta descansar y ver la tele. ¿Haces algo para ayudarla?
15. Está bien que pidas más autonomía. Pero te la has de ganar con responsabilidad.
16. Despreciar a tus padres significa despreciarte a ti. Ellos son tu origen.
17. Procura en tu casa ser una persona agradable, amable y pendiente de las necesidades de los demás, y no un erizo que asusta.
18. Ay del día que no te pregunten nada. Significaría que no les interesas.
19. Tus padres siempre quieren lo mejor para ti. Puede que discrepéis en un montón de cosas… Por eso hay que tener la confianza de hablar claro y no guardarse temores ni resquemores.
20. No puedes olvidar que por ti tus padres han dejado mucho tiempo y dinero, su vida. Piensa y sé consecuente.
21. Todas las comodidades que hay en la casa familiar, todo ha sigo conseguido con el esfuerzo de tus padres. Sé agradecido y corresponde.
22. Tus padres deberían hablarte de la grandeza y sentido del amor humano. Pregúntales.
23. Eres fruto del amor limpio entre un hombre y una mujer: tus padres. Siempre que puedas, dales las gracias.
24. Tus padres te conocen desde antes de que nacieras. Ellos siempre querrán tu bien.
25. Es muy humano que tú y tus padres tengáis distintos puntos de vista en diferentes temas. No hay por eso que enfadarse.

2
Tus padres

¿Crees que tus padres son unos pesados? ¿Qué no te dejan hacer lo que te da la gana? Es posible. Pero lee lo que viene a continuación y tal vez los comprendas: tu principio de existencia está en Dios y en tus padres. Ellos contribuyeron a que tú vinieras a este mundo. Por eso hay que estarles agradecidos siempre. Eres fruto del amor, de su amor. Tus padres han velado tus sueños, tus enfermedades y tus necesidades desde antes de nacer. Siempre estarán a tu lado para lo que necesites. Quiérelos y respétalos, porque eres una parte de su corazón.

1. Tus padres quieren tener un hijo en casa, no un delincuente.
2. Observa el rostro de tus padres cuando hagas algo. Aprenderás mucho.
3. Los padres serán siempre unos "plastas" porque te recuerdan lo que tú no quieres recordar: tus obligaciones.
4. Tus padres siempre podrán ayudarte con tus problemas personales. Confía en ellos.
5. Si tus padres te prohíben algo, no te enfades, reflexiona por qué, ponte en su lugar y, si lo necesitas, que te expliquen los motivos.
6. El día en que nadie te reprenda, laméntate porque ese día a nadie importas.
7. ¿No te comprenden? Bien. Te lo concedo. Pero, ¿has tratado tú de comprenderlos a ellos?
8. Fueron los primeros en quererte y por eso los primeros en exigirte. Solo buscan tu bien. Y los necesitas más de lo que crees.

9. Antes de que tuvieras conocimiento, ellos ya te amaban con locura. Corresponde: tus padres también necesitan de tu cariño.
10. No te castigan… Simplemente ponen límites a tus caprichos, y te evitan muchas deshonras.
11. Ellos sí se fían de ti. Parece que, en cambio, tú no te fías de que ellos estén buscando lo mejor para ti.
12. Te exigen porque te quieren, porque pueden, y porque tú mereces algo más que un montón de paja.
13. Tienen sus defectos y tú no los has elegido. Pero no olvides que tú estás aquí por su amor, y que tú también tienes tus defectos. Y ellos tampoco te eligieron: fuiste el mejor premio a su mutuo cariño.
14. Agradéceles todo lo que han hecho por ti. Las noches en las que no durmieron. Los pañales que te cambiaron. Su compañía y cuidados en tu enfermedad. Sus sonrisas y sus enfados. Todo te lo han dado: sé agradecido.
15. Antes de hacer una canallada, una mala faena…, piensa en tus padres.
16. El recuerdo de una madre siempre ayuda a portarse mejor: si te viera, que no se avergüence de ti.
17. Cuando estabas en su seno, tu madre se ilusionaba con tu cariño. Ahora no le quites la alegría dándole coces.
18. Ellos han dejado por ti comodidades, tal vez ilusiones profesionales; han sacrificado su tiempo y su dinero; sus mejores años los han dedicado a sacarte adelante. Y sin pedir nada a cambio… ¿Serás tan necio/a que no lo ves?
19. Al entrar en casa, dale un beso a tu madre. Pues no ha entrado un ladrón o un vecino, sino una parte de su corazón.
20. A veces pienso que tus padres, más que padres, son un cajero automático.
21. ¿Qué te deben? ¡Si se lo debes todo! La vida, la educación, hasta tu nombre y tu honra…, hasta la ropa. Piensa y sé consecuente.
22. ¡Me tratan como si fuera un crío!... No te portes como tal.
23. ¿No se fían de ti?… Dales motivos para que confíen. La confianza se gana y tú das motivos para que no te la den.
24. Si no eres capaz de gestionar bien tu tiempo, ¿cómo te van a dar otra responsabilidad?

25. Tus padres también son humanos. También les salen las cosas mal, o les duele la cabeza, o han tenido un mal día, o no tienen ahora el dinero suficiente… Compréndeles.
26. Un buen padre y una buena madre son como la mejor universidad.
27. Es importante que sientas lo mucho que te quieren tus padres, pero más importante es que tú seas consciente de lo mucho que ellos te quieren.
28. Tu padre es tu padre. Y por tu bien ha de actuar como tal. No es un colega.
29. El inmaduro: «¿Qué hacen mis padres por mí?». El maduro: «¿Qué hago yo por mis padres?».

3
Tu madre y tu padre

Tu madre…

- Te trajo al mundo: el día de tu cumpleaños felicítala.
- Te ha tenido en su seno, mientras crecías, durante nueve meses…
- Lo primero que oíste fueron su voz y los latidos de su corazón…
- Tu primera comida la recibiste de ella…
- La primera imagen que vieron tus ojos fue su rostro…
- Ha llenado tu cuerpo de besos…
- No se quejó nunca por tener que cambiarte varias veces al día los pañales…
- Ha estado a tu lado siempre en tus enfermedades …
- Con sus abrazos asentó tu primera psicología…

- Y… no es una pesada. Se preocupa por ti.

Tu padre…

- Te ayuda a ver el mundo real: las cosas como son.
- Te enseña cómo superar las dificultades y problemas de la vida.
- Él se siente orgulloso de ti cuando cumples con tu deber.
- Te echa alguna bronca porque te quiere, y quiere que te esfuerces.
- Te enseña por lo que vale la pena luchar y lo que es justo.
- No dejará que te guíes solo por tus caprichos: y eso es bueno.

- Es un ejemplo de cómo se ha conquistado a sí mismo y a su vida.
- Te pone límites para que madures y aprecies lo que te han dado.
- Él confía en que sabrás llevar tu vida de manera adecuada.

F.
Tus relaciones sociales

«La amistad posee virtudes curativas, y todos somos un poco los médicos de los demás... Y el mundo es el hospital donde tiene lugar la curación».

[Oliver Sacks, *Despertares*]

«Cuando puedas elegir entre tener razón y ser amable, elige ser amable».

[Raquel Jaramillo Palacio, *Wonder. La lección de August*]

De lo que das recibirás… Una Historia Real:
https://youtu.be/FJqH7FI3QLo.

1
Tus amistades

Dice el refrán que «un amigo es un tesoro». Pregúntate: con los que pandilleo, ¿son amigos? ¿Me ayudan a ser mejor o no? Piensa en aquellas personas que te hacen mejor: esos son los verdaderos amigos. La amistad es una gran educadora, pues acepta de modo incondicional al otro, le comprende y le hace sentirse necesitado. Confianza plena y cariño la enmarcan. En tu vida los amigos/as influyen mucho. Y no puedes olvidar que entre los amigos/as, además de lazos afectivos se generan aprendizajes mutuos que son duraderos por anclarse en el corazón.

1. Cuida a tus amigos/as. Un amigo/a está siempre ahí para lo que haga falta.
2. ¿Estás sin amigos? Piensa: ¿qué has hecho por los demás?
3. Extrae de los demás solo las cosas positivas: los valores.
4. La persona sola está sola porque va a su bola. La que está rodeada de amigotes es porque cede a sus presiones. La que tiene amigos es porque se preocupa por ellos.
5. No te dejes dominar por la presión del grupo: lo que está mal, está mal, aunque lo hagan todos. ¿Es que te dejas la personalidad en casa y te transformas en un borrego?
6. Puedes tener muchos compañeros de salidas, juegos y juergas, pero muy pocos serán tus verdaderos amigos: descúbrelos.
7. Un amigo siempre te defenderá. Y si haces algo mal, te lo dirá noblemente a solas y a la cara.

8. Me dijo una vez un anciano sabio: «La amistad es como la sangre, acude cuando hace falta, y sin llamarla».
9. Un amigo es quien queda a tu lado durante la tormenta y después de ella.
10. La compañía del amigo calma el dolor y las lágrimas, y nos presta la fortaleza que necesitamos.
11. Con los consejos de este o de esta, ¿voy a ser mejor? Decide tú mismo.
12. Pase lo que pase sé leal siempre con tus verdaderos amigos.
13. No seas tonto. No dejes que otros piensen por ti.
14. Procura aprender los gustos y aficiones de tus compañeros. Y siempre tendrás tema de conversación.
15. Un verdadero amigo lo es para siempre.
16. Aprecia y busca la amistad de los que aman la verdad.
17. Escucha los consejos de los demás. Pero, al final, la responsabilidad y la decisión son tuyas.

2
Tu empatía

La empatía es la habilidad que tenemos para conectar, respetar y comprender lo que ocurre en el corazón de los demás. Cultivar la empatía es escuchar, y entender lo que le pasa al que nos está hablando. Pon atención a lo que sucede en tu mundo interior y ayudarás mejor a los demás. Tú tienes tus malos momentos, y los demás también. Tú tienes corazón, y los demás también.

1. Al escuchar, la otra persona se siente valorada y querida.
2. Alégrate siempre de los éxitos de los demás.
3. Alégrate de que otros tengan más que tú.
4. Alégrate porque otros tengan esa cualidad que tú no tienes.
5. Los demás no son el enemigo, sino compañeros del viaje de la vida.
6. Es un gran bien para todos hacer reír a los demás. Busca la sonrisa del otro.
7. Cuánto más leas, mejor será tu diálogo interior, mejor será tu pensamiento y mejor entenderás a los demás.
8. Ten corazón por las miserias de los demás: sé misericordioso.
9. Serás feliz si aprendes a hacer felices a los demás. El amor es lo único que crece cuando se reparte.
10. Cuando te pidan ayuda, di siempre que sí. Verás qué alegría.

11. En las relaciones con los demás qué importante es el consejo evangélico: «Que tu sí sea sí, que tu no sea no».
12. Preocúpate de verdad de los demás: también existen, también tienen problemas, también tienen alma y corazón.
13. Piensa en la cantidad de jóvenes que ayudan a los demás: desde cuidar a su hermano/a más pequeño/a, enseñar a otros de cursos inferiores, colaborar en las faenas de casa, ayudar a su padre en el trabajo, colaborar con una ONG, cocinar para otros, etc. Y tú, ¿qué haces por los que te rodean?
14. Sé amable. La ironía es mala compañera.
15. No olvides que hasta los cactus tienen flores.
16. Utiliza tus riquezas personales para ayudar a los demás. Comparte con los demás tus habilidades y conocimientos. Ellos te lo agradecerán y tú aprenderás más.
17. Una tarea urgente: dar las gracias. A tus padres, a tus hermanos, al profesor/a, al portero, al panadero, al conductor del autobús…, ¡a todo el mundo! «Es de bien nacidos el ser agradecidos».
18. No se trata de quién es más, sino de quién es mejor. Ten la sabiduría de aprender siempre de los demás.
19. Siembra a tu alrededor paz y alegría: aleja de ti la cizaña.
20. Es verdad que se aplaude al campeón. Pero sin los demás no habría ni competición ni ganador.
21. Las personas discapacitadas son un antídoto a tu egoísmo, y un gran bien a la familia y a la humanidad.
22. Cuidar a los enfermos, visitarles y hacerles compañía es una gran muestra de solidaridad. También lo es llamar por teléfono a los abuelos, ceder el sitio a personas mayores o delicadas, abrir la puerta, ceder el paso, etc.
23. ¡Tú siempre a lo tuyo!... ¡que no estás solo en el mundo! Todos necesitamos de los demás.
24. Si te aburres es porque todavía no has despegado del suelo. Y te dedicas a dar saltos como las gallinas.
25. Dar si te dan… ¿es eso generosidad o tacañería?
26. Para fundar una familia hace falta mucha generosidad.

27. Únicamente el bien tiene todo el valor de la eternidad. Preocúpate por los demás. Y no esperes nada a cambio.

3
Los demás

Tal vez te pases todo el día delante de las pantallas, pero resulta que lo que va a enriquecer tu personalidad es el contacto con los demás. Los otros son la escuela de la generosidad del corazón. Los demás están puestos para que seamos mejores. Huye del egoísmo: solo los narcisistas piensan que van solos por la vida, que todo les es debido. En cambio, debes ser agradecido a todo el mundo, pues todos necesitamos de todos y nos servimos unos a otros. En la medida de tus posibilidades, debes hacer felices a los que te rodean.

1. Valora las perspectivas de los otros. Y ten siempre la actitud de aprender de ellos, de sus aciertos y de sus errores.
2. Los demás esperan de ti que seas amable y acogedor. Y elige bien a quién prestas más atención.
3. Ayuda a los demás como si te sobrara tiempo. Sé útil.
4. Tus talentos son prestados y tu tiempo también. Úsalos para servir.
5. Sé respetuoso con la propiedad de los otros: robar está siempre mal aunque sea poco.
6. Es muy difícil juzgar las intenciones de los otros. Cada persona es un mundo. Mejor es tratar de comprender y disculpar.
7. ¡Qué buen consejo evangélico: haz con los demás lo que quisieras que los demás hicieran contigo!
8. Mira tus defectos antes de ver los de los demás. No critiques. Perdona sus defectos. O ¿es que tú no tienes?

9. «¡Nadie piensa en mí!». Cuando tú pienses en los demás te darás cuenta de que sí piensan en ti.
10. Eres indulgente con tus errores e intransigente con los demás ¿No hay "algo" de injusticia en este planteamiento?
11. Es bueno que tengas errores y defectos. De este modo no pensarás que eres Superman, y serás más comprensivo con los otros.
12. Buscas la admiración. ¿Para qué? ¿Quién se acordará de ti dentro de cien años?
13. «¡No tienen razón!». Es posible. Ahora bien, pregúntate: ¿por qué la has de tener tú en exclusiva?
14. «¡Nunca me dan la razón!». Pues si la tienes que más te da. El tiempo inclinará la balanza hacia el lado correcto. Ten paciencia.
15. Cuesta pedir perdón, porque se interpone el amor propio. ¡Qué felicidad cuando machacamos el amor propio y pedimos perdón!
16. La paciencia es una virtud que se desarrolla luchando contra tus defectos y comprendiendo los errores de los demás.
17. Si has de justificar tu fuerza, será porque es débil tu justicia o tu caridad.
18. Proporciona una gran salud mental olvidar los agravios de los demás. Olvídalos, y sigue adelante.
19. Si no tienes razón, ¿por qué discutes? Solo consigues cultivar rencores en tu corazón.
20. ¿Han hablado bien de ti? No hagas caso. Otro día hablarán mal y te tiene que importar lo mismo: nada.
21. El que insulta se rebaja a sí mismo. Tú ten siempre buenas palabras.
22. Respetar a las personas, a los animales y a las cosas, indica que has aprendido a respetarte a ti mismo. Respetar a los demás es el único modo de respetarse a sí mismo.
23. La naturaleza es un libro abierto en el que puedes fomentar la curiosidad, el respeto, el asombro y el aprendizaje.
24. Rompe la conspiración del silencio ante conductas agresivas. Una omisión puede ser tan grave como una acción.
25. Una cosa es "ser chivato", y otra consentir las injusticias que se comenten ante tus ojos. Disfruta sencillamente de la vida. No te amargues ni la amargues a los demás.

26. Tales de Mileto: «La cosa más difícil del mundo es conocernos a nosotros mismos, y la más fácil es hablar mal de los demás».
27. ¡El gato solo tiene cuatro patas! No veas tantas intenciones retorcidas en lo que dicen los demás. Sé sencillo.
28. Ni los demás tienen por qué caernos todos bien ni tú tienes por qué caer bien a todo el mundo.

4
Diferentes unos de otros

Vivimos con gente, estamos rodeados de gente y, gracias a Dios, todos somos diferentes. Y hay que querer esa diferencia. Debemos aceptar y alegrarnos de que haya gente que no piense como nosotros. Hemos de aceptar a los otros como son, con sus virtudes y con sus defectos. Trata de comprender, de ponerte en su lugar y habrás ganado en humanidad; entenderás sus debilidades y, de paso, te conocerás mejor.

1. Gracias a Dios todos somos diferentes. Y hemos de querer que así sea.
2. El único modo de que defiendas tu libertad es que defiendas la libertad de los demás.
3. Todos podemos aprender de las personas que nos rodean.
4. Respeta siempre al que piensa de un modo diferente al tuyo.
5. Si pensáramos todos igual…, ¡qué aburrido!
6. Hemos de fomentar a nuestro alrededor que otros piensen distinto en temas opinables, que son la inmensa mayoría de las cosas de este mundo.
7. Seguro que es más lo que os une que lo que os separa. Busca.
8. Su opinión está equivocada, y no pasa nada. Y tu opinión también puede estar equivocada y… ¡tampoco pasa nada! Respeta, y buscad la verdad.
9. Más que discutir lo que hay que hacer es estudiar mejor el problema.
10. No tiene tus ideas políticas. Pero eso no impide que te tomes una cerveza con él o con ella.

11. Franceses, alemanes, ingleses, rusos, checos, italianos, argentinos, africanos, chinos… ¡qué bien!
12. En las Olimpiadas da gusto ver la sana competitividad entre personas tan diferentes en gustos y culturas.
13. Viva las diferencias de raza. Nunca discrimines a nadie por su color o por sus rasgos. Todos tenemos la misma dignidad.
14. Árboles, arbustos y plantas... Cuanto más diferentes, más bonita es la naturaleza. Cuanto más distintos seamos, así haremos mejor la convivencia.
15. Fuera de la fe y de la moral, en lo opinable… ¡viva la libertad!
16. ¿Por qué los demás no ven las cosas como yo? ¿Te has preguntado por qué tú no ves las cosas como las ven los demás?
17. Lo que nos diferencia a unos de otros es el modo de solucionar las mismas dificultades.
18. No siempre tendrás las mejores "explicaderas", ni los demás las mejores "entendederas". Paciencia. No pasa nada.
19. Hay gente que ha nacido con muchas limitaciones. Da gracias a Dios por no tenerlas tú, y cuida de esas personas que nos recuerdan lo poco que somos.
20. Ante las personas discapacitadas, pregúntate: ¿por qué ellos y no yo? Mira a ver si encuentras la respuesta.
21. Esas personas "diferentes" son tan dignas de vivir como tú y como cualquiera.

5
El deporte

Ayuda a desarrollar armónicamente tu cuerpo y tus habilidades. También es una escuela de superación que te ayudará en la lucha por la vida. El deporte desarrolla la solidaridad y el compañerismo; te hace disciplinado y te hace sentirte útil. Aunque hoy día el deporte puede estar salpicado de narcisismo, sin embargo las ventajas superan con creces los posibles inconvenientes. El deporte puede tener múltiples formas: fútbol, baloncesto, judo, remo, senderismo, natación, y otros cien más: mira cuál puede ser el mejor para tu desarrollo físico y psicológico. Y no olvides que, cuando necesites estudiar mucho, hay que seguir haciendo más deporte: el cuerpo se cansa y la mente descansa.

1. Según la edad que tengas, practica algún deporte que te guste.
2. Aunque haya competitividad, ante todo disfruta realizando esa práctica deportiva.
3. Haciendo deporte, haces amigos, aumentan tus relaciones sociales y aprendes de la diversidad de caracteres.
4. En el deporte puedes aprender a respetar los éxitos del adversario, a reconocer los propios errores, a tomar decisiones en situaciones difíciles y a aceptar las propias limitaciones.
5. El esfuerzo, el sacrificio y el autocontrol también se aprenden. Y logrado con deporte es más divertido.
6. En el deporte aprendes para tu propia vida que hay reglas de juego, que hay disciplina y que hay obediencia.
7. En el deporte hay que jugar limpio siempre.

8. Valora más el esfuerzo puesto en la práctica de ese deporte que el resultado alcanzado. Pasarlo bien es más importante que ganar.
9. Con el deporte aprenderás a controlar tus emociones y aumentará tu autoestima.
10. En el deporte aprendes a marcarte metas y a luchar por conseguirlas. Este aprendizaje es importante para la vida.
11. Hacer deporte es un modo sano y eficaz de encauzar toda la energía que hay dentro de ti.
12. Jugar en un equipo implica ayudar a los demás, sacrificarse por los otros, ser paciente con sus errores, alegrarse conjuntamente, apoyarse en los compañeros.
13. El respeto a los demás y la lealtad al equipo son valores también deportivos que han de estar presentes en tu vida.
14. La responsabilidad también se aprende haciendo deporte: tienes obligación de luchar por tu equipo.
15. La práctica del deporte es un modo de ver cómo respondes tú ante las dificultades. Examínate.
16. Una virtud muy importante para tu autonomía: la capacidad de sufrimiento por superarte.
17. Tu falta de autoestima y autoconfianza se podrían resolver haciendo deporte.
18. El dominio personal ante momentos conflictivos lo aprenderás en la práctica de algún deporte.
19. Evita esa agresividad malsana que aflora en un partido entre rivales. Somos personas, no zombis.
20. Hay que saber perder con deportividad. Y siempre, volver a empezar con ganas y alegría.
21. La sana psicología del deporte es ir a pasarlo bien, a disfrutar: ya hay demasiada competitividad.

6
Saber dar gracias

Tenemos que aprender a dar gracias

— A Dios, si eres creyente, porque te ha dado la vida y te quiere en el Cielo.
— A tus padres porque te han dado también la vida y sus sueños.
— A tus padres porque te aman, te visten y te dan de comer.
— A todos los que te quieren, porque te han hecho ser quien eres.
— A las personas que te exigen, porque te quieren fuerte.
— A las personas que te enseñan, porque te hacen inteligente.
— A todos tus familiares, porque te hacen la vida agradable.
— A tus amigos/as, porque te aceptan como eres.
— A la persona que ha cocinado para que comas bien.
— A la persona que limpia tu escalera y tu portal.
— A la persona que arregla tu ascensor.
— Al camarero/a y al conductor del autobús que te prestan un servicio.
— A tu peluquero o peluquera que te dan una imagen más digna.
— A todos los que te hagan un favor.
— A…
— «Es de bien nacidos el ser agradecidos», dice el refrán.

7
La violencia

La pérdida de una relación de años o meses no te puede llevar al insulto, ni al desprecio ni mucho menos a la agresión. Controla tu enfado y reflexiona: eres un ser racional. Los gritos y las malas maneras son una forma de descontrol de las emociones. Cuando se recurre a la violencia, entonces se pierde la razón. Nada la justifica. Si no podemos soportar una situación, hemos de apartarnos de ella, tomar aire, hasta alcanzar la serenidad necesaria. Tenemos que aprender el dominio personal: se pueden decir las cosas, y corregir sin faltar al respeto. La violencia engendra individuos violentos.

1. Respeto siempre: a tus padres, amigos/as, novio/a, compañeros/as, vecinos/as, etc. Y, por supuesto, a ti mismo.
2. Aunque esté equivocada, toda persona merece todo nuestro respeto.
3. No se trata de buscar culpables, sino soluciones.
4. Siembra paz a tu alrededor: que tu inteligencia sea siempre conciliadora.
5. Pase lo que pase no hagas violencia a tu cuerpo: él no tiene la culpa de nada. Busca otras salidas honrosas para desahogarte.
6. Por gritar más no se tiene más razón. En cambio, puedes llegar a "perder los papeles".
7. Más que gritar tienes que razonar.
8. La violencia no justifica nada. Si acaso, demuestra que no tienes razón.
9. El maltrato psíquico existe: indiferencia, desprecio, dejar en ridículo, insultos…

10. No seas fanático de nada ni de nadie.
11. Respeta siempre a los demás: mayores o pequeños. Todos merecen respeto.
12. Descargar la ira sobre uno mismo no tiene sentido. Te haces daño antes, durante y después.
13. La violencia tal vez vence, pero no convence.
14. Cuanto más alto grites, menos razón tienes.
15. Si eres cruel con los demás, tienes un fuerte problema de aceptación de ti mismo.
16. No puedes olvidar que la violencia está asociada con frecuencia al uso y abuso de alcohol y drogas.
17. Los "matones", en el fondo, son pobres acomplejados. Tal vez ellos mismos han sufrido ya esa violencia. Y van en grupo para combatir su inseguridad.
18. No "rompas" los problemas. Trata de solucionarlos. Verás que no es tan difícil.
19. Atento, porque es doloroso deshacerte de los malos hábitos. Piensa.
20. Toda agresión es humillante, venga de donde venga. Y la violencia llama a la violencia.
21. Ojo con tus violencias. Deberías conseguir que los que te rodean te quieran, no que te tengan miedo.
22. La fuerza o la agresividad nunca puede ser un recurso. Usa la cabeza.
23. En muchas pantallas (tele, internet, videojuegos, etc.) verás que se incita "graciosamente" a la violencia. Y lo violento es violencia, da igual el envoltorio.
24. No se nace violento. Se hace uno violento cuando se deja llevar por sus instintos más bajos y primitivos sin control alguno.
25. Todos los conflictos tienen una solución no violenta: búscala.
26. Saber perder es una buena lección. Si no la aceptas, te harás violencia y generarás violencia a tu alrededor.
27. Cada rabieta incontrolada es una herida psicológica para ti o para otros.

G.

Tu tiempo libre y tu ocio

«Dime cómo te diviertes y te diré quién eres».

[José Ortega y Gasset]

«La vida real no se divide en semestres, no tendrás largas vacaciones de verano, de pascua, de Navidad, del patrón del colegio, puentes, etc. Y pocos jefes se interesarán en ayudarte a que te encuentres a ti mismo. Todo eso tendrás que hacerlo en tu tiempo libre».

[Bill Gates]

Como aprovechar tu tiempo libre:
https://youtu.be/4yvZWD6Vby0.

Mañana lo dejo.
Conferencia Pedro García Aguado:
https://youtu.be/1cbc2zxj-Iw

1
Internet-móvil-tablet

Las redes sociales juegan un gran papel en nuestras vidas. Casi todo el mundo está conectado. Hoy día las "pantallas" ocupan una gran parte de nuestro tiempo. Estupendo. Pero usa bien Internet y defiéndete de los posibles peligros que puedes encontrar: es como una selva llena de todo tipo de bichos, buenos y malos. Desarrolla tu espíritu crítico. Aprovecha el tiempo, no lo pierdas "navegando" sin sentido. Internet y las redes sociales son instrumentos estupendos, si se saben usar bien.

1. ¡Cuántas horas de sueño puedes perder delante de una pantalla de ordenador o de móvil! Y qué poco te aprovechan las clases al día siguiente.
2. ¡Protege tus tiempos de estudio y de descanso!
3. Son más importantes las personas que los aparatos.
4. Deberías pagar la factura del móvil con tu dinero. Así te controlarías el gasto.
5. Frente a la pantalla, todo se arregla con un botón. En la vida eso no existe.
6. Del mismo modo que hay normas de funcionamiento en la vida social, en el mundo cibernético existe la "netiqueta": normas de comportamiento en internet, que afecta tanto al mail como a los foros, blogs y chats. Deberías conocerlas.
7. No muestres tu intimidad: lo que pones, es accesible a cualquiera. Atento a tu reputación online.

8. En lo que escribas debe haber siempre respeto a las personas. Y nunca uses el anonimato para destripar a la gente. ¡Puedes hacer un daño increíble!
9. Atento, que en la red se puede dar la suplantación de personalidad.
10. Si en la calle no sigues al primer extraño que te llame, en la red tampoco.
11. No puedes olvidar que la red ya crea ciberadictos.
12. En Internet claro que hay que estar. Pero hay que estar bien.
13. Piensa si las pantallas no diluyen las actitudes éticas que has aprendido.
14. La televisión propicia personalidades pasivas: se lo dan todo hecho, hasta el pensamiento. Siéntate con espíritu crítico.
15. ¿De dónde vienen tus dificultades de atención? ¿Será por el zapping televisivo ante un sinfín de canales? ¿Será por tener seis pantallas abiertas en el ordenador? ¿Será por chatear con varios grupos de amigos/as al mismo tiempo?
16. Hay chavales abiertos al mundo virtual de Internet, pero encerrados en el egoísmo de su piel. Tú, ¿dónde estás?
17. Menos realidad virtual y más realidad real: convivir con la familia y con los amigos.
18. Sé valiente y no digas por Internet o Whatsapp, etc., lo que no te atreves a decir de viva voz.
19. Tanta tele hace a tu cerebro pasivo. En cambio, leer lo hace más activo.
20. Las apuestas online es un modo de que unas personas se forren con tu dinero. Y además puedes quedar enganchado.

2
La diversión

Divertirse es necesario. Hay una gran salud psíquica en reírse. Nos gusta estar con nuestros amigos/as y pasarlo bien. La diversión no es solo recomendable sino necesaria para un espíritu libre, social y responsable. Los juegos los han practicado todas las culturas. Ahora bien, para distraerse no es necesario ofender a los demás ni hacerte daño a ti mismo. Busca diversiones sanas y sé sanamente divertido. Porque, si no, ¿de dónde te viene esa ansia por colocarte o "agarrarte un ciego" enseguida? ¿Es interesante terminar la noche vomitando?

1. La magia de pasarlo bien está en ti, no en el alcohol. Di que tú no necesitas alcohol para divertirte.
2. Es más importante ser alegre que estar alegre. Lo primero depende de ti, y lo puedes tener siempre.
3. Estar con los demás es un motivo para estar alegre, no es necesario ir "colocado".
4. No eres divertido cuando bebes: haces de payaso ante los demás. Te utilizan y ridiculizan.
5. Los bebedores habituales castran su capacidad de divertirse: la dejan en manos del alcohol y generan su dependencia.
6. ¿No es triste que para "echar unas risas" haya que estar bebido? Piensa.
7. El botellón no te da más personalidad, te hace alcohólico y borrego.
8. ¿Es posible que tu humor dependa de un producto químico? «Noches de desenfreno (alcohol), mañanas de ibuprofeno (medicamento)».

9. Bebes, y mucho, porque en esos ambientes no se hace otra cosa. ¡Sal de ahí!
10. No busques una muerte estúpida conduciendo bajo los efectos del alcohol o de las drogas. Y además puedes destrozar otras vidas inocentes.
11. Ese alcohol te va a llevar a borracheras cada vez más frecuentes, de las que es difícil salir. Tu voluntad está enferma… porque no eres capaz de dejarlo. Pide ayuda.
12. Con alcohol y drogas los problemas no desaparecen. Se agravan.
13. La persona bebida recurre con facilidad a la violencia: contra sí misma o contra los demás.
14. La persona que necesita beber está mostrando a gritos sus inseguridades.
15. La persona que necesita beber tiene problemas por resolver.
16. Bebido/a das pena. ¡Qué imagen más pobre das de ti mismo/a!
17. Pregúntate: ¿por qué alguno/a necesita beber hasta el coma etílico?
18. Los demás han de quererte por ti mismo, no por lo gracioso que resultes más o menos bebido o colocado.
19. Esas borracheras cada fin de semana te desprestigian delante de las personas que te quieren realmente. ¿Es eso lo que ellos/as esperan de ti?
20. ¿Por qué pierdes tu personalidad delante de una botella de licor? ¿Tan poca tienes?
21. Pide ayuda en tus problemas. No los ocultes con alcohol y drogas.
22. Tu problema no es el alcohol o las drogas, sino tu vida tan vacía de proyectos.
23. Si te valoraras lo suficiente, no beberías ni te drogarías de ese modo. No se trata de pasarlo bien a cualquier precio.
24. Te fascina el consumo de sexo, alcohol y drogas… porque te prometen un paraíso… que se convierte después en un infierno.

3
Las drogas

Tal vez aumenta el consumo de drogas en la sociedad porque aumenta el número de vidas insatisfechas. El consumo de droga pretende generar una felicidad artificial que desemboca en la nada. Consumir droga es un modo de destruirse poco a poco. Jamás es una salida a los problemas; es más bien una cobardía. La droga te hará cobarde e indefenso, ¿es eso lo que quieres? Las drogas pueden hacer que tu vida tenga algunos momentos de brillo, pero, como los fuegos artificiales, al final se apagan y queda un palo negro y sin valor.

1. Lo único que hace bien la droga es destrozar: tu cerebro, tu alma, tus sentimientos, tu familia, tus amigos, tus estudios, tu trabajo… ¿Es eso lo que buscas?
2. El alcohol y las drogas son un modo de huir de una vida aburrida y sin metas. ¿Es tu caso?
3. ¡Cuánta masa joven se quema al fuego lento de las drogas! ¿Es que se puede vender una vida a un producto químico? Parece que sí. No vendas la tuya.
4. Drogarse es morir psicológicamente, cada vez un poco.
5. No juegues con las drogas. Son sinónimo de enfermedad y muerte.
6. Aquel hombre lloró cuando se dio cuenta de que su vida ya estaba marcada para siempre por las drogas. Escarmienta en cabeza ajena.
7. Nos fiamos de tu buen juicio. Pero siempre hay que huir, porque tú también eres débil.

8. El mundo de las drogas es un mundo inmaduro e infantil, de personas que han perdido el sentido de su vida, que no aceptan la realidad.
9. Jugar con la marihuana es jugar a la ruleta rusa: la bala cargada se llama esquizofrenia. Y la de la recámara, pérdida de motivación, de memoria y de comprensión.
10. Cada vez se ven más jóvenes con problemas mentales provocados por fumar marihuana.
11. La marihuana te quita la capacidad de concentración y atención. Y te encierra en tu soledad.
12. El consumo de droga es un gesto de autodestrucción. La sociedad parece no querer darse cuenta de que la droga está de parte de la muerte.
13. Para los drogadictos el problema es además su vacío interior. Su vida es como un globo hinchado: solo tiene aire.
14. La droga te engaña, te engancha, te gana.
15. Usa tu cerebro en vez de anularlo. No hay producto químico que resuelva las dificultades de la vida.
16. Si tienes recursos dentro de ti, no sentirás la tentación de acudir a la droga para "sentirte bien". Con las drogas no se solucionan los problemas, se incrementan.
17. El alcohol despierta los sentidos y adormece la voluntad. Mira cuál puede ser el resultado.
18. El alcohol no ahoga las penas, ahoga la conciencia. Borracho te atreves a hacer cosas que sobrio no harías. ¿Por qué crees que será?
19. No busques amigos entre los que se "meten mierda". Allí solo hay intereses egoístas.
20. El alcohol debilita el funcionamiento de tu cerebro y destroza tu hígado.
21. Hay gente que quiere llenar su vacío interior con un producto exterior: alcohol o drogas.
22. De ti se espera que afrontes la realidad, no que la evites intoxicando tu cerebro.
23. Las drogas no desarrollan las posibles competencias de tu personalidad, sino que las atrofian.
24. Algunos recurren a las drogas porque tienen problemas psíquicos. Y otros terminan con problemas psíquicos por recurrir a las drogas. Y ambos necesitan ayuda.

25. Dos horas de risas locas… Y luego quedas incapacitado para luchar, para centrarte en el estudio. Mira cómo te "ayudan".

H.

Piensa que algo está fallando cuando...

1. Mientes constantemente: quieres quedar bien, tienes miedo. Di la verdad aunque cueste.
2. Te obsesionas por conseguir algún producto. Ningún producto es totalmente necesario; solo tú eres necesario/a.
3. Hieres a los demás con tus comentarios mordaces. Estás lleno/a de amargura.
4. Crees que todos van contra ti. Es al revés.
5. Discutes muchas veces al día. Porque no estás contento/a contigo mismo.
6. Tienes dificultades para expresar tus ideas. Algo intoxica tu cerebro.
7. Estás enfadado desde que te levantas. No duermes bien o las horas necesarias.
8. Piensas que nadie te quiere. Tienes el corazón vacío.
9. Vas acelerado y quieres hacer cinco cosas a la vez. Párate a pensar, medita diez minutos.
10. Te sientes acosado/a. Evita a la gente tóxica y, si no puedes, denuncia.
11. Haces heridas a tu cuerpo o piensas en el suicidio. Cuenta lo que te pasa a alguien que te pueda ayudar: tienes que ir al médico.
12. Tienes miedo a que te conozcan como eres. Sé natural, no pasa nada.
13. No tienes ganas de hacer nada y vas siempre cansado. Ve al médico.
14. Te sientes profundamente triste y con ganas constantes de llorar. Habla con tus padres, con quien confíes, y haz caso a los consejos del médico.
15. Hay mucha rabia dentro de ti. Estás muy presionado/a: habla antes de que explotes.
16. Consumes cannabis porque lo hacen los demás. Has abierto la puerta a todas las adicciones. Pide ayuda.
17. Alguien abusa sexualmente de ti. Habla y denuncia.
18. Eres incapaz de fijar la atención en algo. Háblalo y atiende los consejos de los profesionales.
19. Dejas de comer porque piensas que estás gorda/o. Tienes una percepción distorsionada de tu cuerpo. Habla con tu médico.
20. Vas buscando emborracharte los fines de semana. Estás huyendo de ti.

Películas que podrían ayudarte

1. *La invención de Hugo*, de Martin Scorsese.
2. *Maktub,* de Paco Arango.
3. *Creed: La leyenda de Rocky,* de Ryan Coogler.
4. *Campeones,* de Javier Fesser.
5. *Idol,* de Hany Abu-Assad.
6. *El niño con el pijama de rayas,* de Mark Herman.
7. *Atrapados en el hielo,* de George Butler.
8. *Slumdog Millionaire,* de Danny Boyle.
9. *Gladiator,* de Ridley Scott.
10. *Siempre a tu lado. Hachiko,* de Lasse Halström.
11. *Un monstruo viene a verme,* de Juan Bautista Bayona.
12. *October baby,* de Andrew Erwin y Jon Erwin.
13. *Harry Potter y el prisionero de Azkaban,* de Alfonso Cuarón.
14. *Gran Torino,* de Clint Eastwood.
15. *Amistad,* de Steven Spielberg.
16. *Del revés,* de Peter Docter.
17. *Despertares,* de Penny Marshall.
18. *El club de los emperadores,* de Michael Hoffman.
19. *Master and Commander. Al otro lado del mundo,* de Peter Weir.
20. *La historia de Jan,* de Bernardo Moll Otto.
21. *La revolución silenciosa,* de Lars Kraume.

Agradecimientos

Siempre tengo que agradecer en primer lugar a todos los que han sido y son mis alumnos, de quienes he aprendido mucho y sigo aprendiendo. Agradezco de modo especial a los que han corregido el primer borrador y me han hecho muchas sugerencias: Pedro López, Jesús Martínez Rocamora, Julio Inclán, Javier Soriano y Jorge Brugos.

Y quiero dedicar este libro al amigo y montañero Antonio Pérez Perelló: las últimas palabras que me dijo fueron: «Tengo que dar muchas gracias a Dios por tanta buena gente que he conocido». Y estoy totalmente de acuerdo con él.

Bibliografía

Anatrella, Tony (1994): *El sexo olvidado,* E. Sal Terrae.
Anatrella, Tony (2008): *La diferencia prohibida,* Ed. Encuentro.
Aguiló, A. (2001): *Educar el carácter,* Ed. Palabra.
Aguiló, A. (2006): *Carácter y acierto en el vivir,* Ed. Palabra.
Bayard, R.T. et al. (1998): *¡Socorro! Tengo un hijo adolescente,* Ed. Temas de hoy.
Castells, P. et al. (1998): *Guía práctica de la salud y psicología del adolescente,* Ed. Planeta.
Castillo, G. (1997): *Cautivos en la adolescencia,* Ed. Oikos-Tau.
Castillo, G. (1999): *Tus hijos adolescentes,* Ed. Palabra.
Castillo, G. (2010): *El adolescente y sus retos,* Ed. Pirámide.
Goleman, D. (1999): *La práctica de la inteligencia emocional,* Ed. Kairós.
Frankl, Víktor E. (1999): *El hombre en busca de sentido,* Ed. Paidós.
Irala, Jokin (2005): *Un momento inolvidable,* Ed. Vozdepapel.
Lukas, E. (2008): Víktor E. Frankl. *El sentido de la vida,* Ed. RBA Revistas.
Marina, J.A. (2005): *Aprender a vivir,* Ed. Ariel.
Marina, J.A. (2011): *Los secretos de la motivación,* Ed. Ariel.
Marina, J.A. (2014): *El talento de los adolescentes,* Ed. Ariel.
Mateu Sancho et al. (2004): *El adolescente problemático,* Ed. Hispano Europea.
Ministerio del Interior (2001): *Drogas: + información, – riesgos,* Ed. Plan Nacional sobre drogas.
Pérez Villahoz, A. (2014): *¡Estás hecho para amar!,* Ed. Cobel.
Polaino Lorente, A. (1999): *¿Síndrome de Peter Pan?,* Ed. Desclée de Brouwer.
Polaino Lorente, A. et al. (2003): *Fundamentos de Psicología de la Personalidad,* Instituto de Ciencias para la Familia, Ed. Rialp.
Polaino Lorente, A. (2004): *Familia y autoestima,* Ed. Ariel.
Riso, W. (2008): *La afectividad masculina,* Ed. Planeta/Zenith
Rojas, E. (2004): *Los lenguajes del deseo,* Ed. Temas de hoy.
Santamaría, Mikel (2001): *Saber amar con el cuerpo,* Ed. Palabra.
Sarráis, Fernando (2013): *Madurez psicológica y felicidad.* Ed. Eunsa.
Siegel, D. J. (2014): *Tormenta cerebral,* Ed. Alba.
Tamaro, Susana (1999): *Donde el corazón te lleve,* Ed. Seix Barral.

Urra, Javier (2005): *Adolescentes en conflicto,* Ed. Pirámide.
Urra, Javier (2015): *El pequeño dictador crece*, Ed. La esfera de los libros.
Urra, Javier (2017): *Primeros auxilios emocionales para niños y adolescentes*, Ed. La esfera de los libros.

Antonio Crespillo es licenciado en Biología por la Universidad de Valencia, doctor por la Universidad de Navarra y licenciado en Psicología por la UNED. Lleva treinta años ejerciendo como profesor, tutor y asesor de familias. Actualmente desarrolla su labor docente en el Colegio Aitana, de Fomento de Centros de Enseñanza.

desde Zero
Virginie Maury – Sophie Michaux
ONCE
CLAVES
PARA JÓVENES
CON PERSONALIDAD
RIALP

Once claves para jóvenes con personalidad

Maury, Virginie
9788432150630
98 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Soy yo quien debe aprender cuáles son mis límites.¿Por qué todos cuando crecen se vuelven esclavos del trabajo?Odio estar solo. Me aburro.¿Qué tiene que ver darse con ser feliz?¿Es diferente amar y sentir?Si no sigues la moda, "estás fuera".¿Es posible tener tu propio estilo y estar contento?¿Es posible la amistad fuera de las redes sociales?¿Por qué las parejas duran cada vez menos? ¿Por qué son tan cortos los momentos felices?¿Y si dudo de casi todo?

Cómpralo y empieza a leer

Índice

Portada interior 2
Créditos 3
Índice 4
Introducción 7
A. Tu afectividad 9
1. Tus afectos y tus sentimientos 11
2. Tu amor 13
3. Tu corazón 15
4. La sexualidad 17
5. Tu sexo femenino 20
6. Tu sexo masculino 22
B. Tu gran personalidad 24
1. La voluntad 26
2. Tus virtudes 29
3. Tu fortaleza 31
4. Tu autocontrol 34
5. Tu autoeficacia 36
6. Tu autoestima y autoconcepto 39
7. Tu atención y tu orden 42
8. El carácter 44
9. Tu egoísmo 47
10. Tu personalidad 49
C. Tus valores 52
1. Tu madurez 54
2. La magnanimidad 56
3. Los modales 58
4. Si eres creyente: tu Dios 61
5. Tu libertad 64
6. Tu cansancio y tu dolor 66
7. El cuerpo 68
8. Y si eres cristiano, tu piedad 71
9. Tu sinceridad 73

10. La sobriedad 75
11. Tu valía 77
D. Las posibilidades que tienes 79
1. Tu estudio 81
2. Tu lucha 84
3. Tu vida 87
4. Tu futuro 89
5. Tu tiempo 91
6. Tu trabajo 93
7. Tu rebeldía 95
8. El narcisismo 97
9. Tus modelos 99
10. Lo fácil 101
E. Tu mundo familiar 103
1. La familia 105
2. Tus padres 107
3. Tu madre y tu padre 110
F. Tus relaciones sociales 112
1. Tus amistades 114
2. Tu empatía 116
3. Los demás 119
4. Diferentes unos de otros 122
5. El deporte 124
6. Saber dar gracias 126
7. La violencia 127
G. Tu tiempo libre y tu ocio 129
1. Internet-móvil-tablet 131
2. La diversión 133
3. Las drogas 135
H. Piensa que algo está fallando 138
Películas que podrían ayudarte 140
Agradecimientos 141
Bibliografía 142
Autor 144